



**Μείωση βλάβης  
στο πλαίσιο του  
chemsex: εγχειρίδιο  
εκπαίδευσης**

Greek version

## LEGAL NOTICE

© AIDS Action Europe  
c/o Deutsche Aidshilfe e.V.  
Wilhelmstr. 138,  
10963 Berlin  
Internet: [aidsactioneurope.org](http://aidsactioneurope.org)  
E-Mail: [info@aidsactioneurope.org](mailto:info@aidsactioneurope.org)  
1st Edition 2023

Author: Antonios Poullos  
Design: Alina Gladkikh (Revify LTD)  
Translation & review: Anna Papadaki and the Greek Association of People Living with HIV - Positive Voice  
Text adjustment on design: Christos Krasidis & Deniz Uyanik (Krasidis LTD)  
This training manual was translated by Positive Voice

**ΘΕΤΙΚΗ ΦΩΝΗ**  
άνθρωποι+HIV

This document is a translation of the AIDS Action Europe manual, *Harm Reduction in the Context of Chemsex*. AIDS Action Europe is not responsible for the accuracy or quality of the translated content.



**Co-funded by  
the European Union**

*Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το εγχειρίδιο*

*Αυτό το εγχειρίδιο χωρίζεται σε δύο μέρη. Το πρώτο μέρος παρουσιάζει τον ορισμό του chemsex, την προβληματική ενασχόληση με το chemsex, τη μείωση βλάβης στο πλαίσιο του chemsex και κάποιες βασικές αρχές για καλές πρακτικές στην παροχή υπηρεσιών σχετικών με το chemsex. Τα άτομα που θα υλοποιήσουν τα εκπαιδευτικά προγράμματα θα πρέπει να μελετήσουν αυτό το μέρος προτού ξεκινήσουν τις εν λόγω εκπαιδεύσεις. Βέβαια, οι πληροφορίες που παρέχονται εδώ έχουν στόχο να δώσουν μια γερή βάση για το chemsex, όχι να καταστήσουν το αναγνωστικό κοινό εμπειρογνώμον. Αν υπάρχει εμπειρογνωμοσύνη, αυτή αποκτάται μέσα από συνεχή εμπειρία, άσκηση και συλλογισμό. Το πρώτο μέρος του εγχειριδίου θα μπορούσε επίσης να είναι μια χρήσιμη πηγή πληροφόρησης για όποιο άτομο τυχόν ενδιαφέρεται για το chemsex και τη μείωση βλάβης του chemsex. Το εγχειρίδιο αυτό δεν είχε στόχο να αποτελέσει μια εξαντλητική ανασκόπηση βιβλιογραφίας με επιστημονικά κριτήρια. Ωστόσο, βασίστηκε σε επιστημονική, κλινική και πρακτική εμπειρία από πολλές πηγές. Οι εν λόγω πηγές παρουσιάζονται στο τέλος του εγχειριδίου στο κεφάλαιο Παραπομπές – Προτάσεις για περαιτέρω μελέτη, όπου χωρίζονται ανά κεφάλαιο. Για εκπαιδευτά που επιθυμούν να εμβαθύνουν τις γνώσεις τους σχετικά με το chemsex, το κεφάλαιο με τις παραπομπές μπορεί να είναι επίσης ένα χρήσιμο σημείο εκκίνησης για περαιτέρω μελέτη.*

*Το δεύτερο μέρος του εγχειριδίου σκιαγραφεί ένα εκπαιδευτικό σεμινάριο σχετικά με το chemsex και τη μείωση βλάβης. Φυσικά, το σεμινάριο που προτείνεται θα πρέπει να τροποποιηθεί προκειμένου να ανταποκριθεί στις ανάγκες, τους χρονικούς περιορισμούς και τυχόν άλλα μέσα και άλλους περιορισμούς κάθε πλαίσιο και περιβάλλον. Αναφέρονται δε στο εγχειρίδιο αυτό όλα τα υλικά που απαιτούνται για τις προτεινόμενες δραστηριότητες, καθώς και αναλυτικές οδηγίες, ώστε τα εκπαιδευτά να έχουν την ευκαιρία να προετοιμαστούν πλήρως για να τα εφαρμόσουν με επιτυχία.*

*Στόχος αυτού του εγχειριδίου είναι να σκιαγραφήσει ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα που να είναι όσο γίνεται πιο διαδραστικό, προκειμένου να βοηθήσει τα εκπαιδευόμενα άτομα να χρησιμοποιήσουν τις αναλυτικές, κριτικές και δημιουργικές δεξιότητές τους. Πιστεύουμε ότι η δημιουργική ενασχόληση είναι το καλύτερο κίνητρο για ουσιαστική μάθηση. Προτείνουμε λοιπόν θερμά στα εκπαιδευτά να χρησιμοποιήσουν κάποιες τουλάχιστον από τις δραστηριότητες και τις βιωματικές ασκήσεις που αναφέρουμε στο δεύτερο μέρος του εγχειριδίου, ή και να δημιουργήσουν αντίστοιχες δικές τους, αν το θεωρούν καλύτερο. Οι πληροφορίες του πρώτου μέρους συνοψίζονται σύντομα στην αρχή του δεύτερου, προς διευκόλυνση των εκπαιδευτών κατά τη διάρκεια διεξαγωγής των σεμιναρίων. Αυτό βέβαια αποτελεί μία εξαιρετικά σύντομη περίληψη, που θεωρεί δεδομένο ότι κάθε εκπαιδευτό θα έχει πρώτα εξοικειωθεί πλήρως με το πρώτο μέρος, προκειμένου να είναι σε θέση να απαντήσει σε όλες τις ερωτήσεις που τυχόν προκύψουν από την ομάδα.*





# ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ ΤΟΥ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ

Η έκδοση αυτού του εγχειριδίου από την AIDS Action Europe είναι μία εξαιρετικά πολύτιμη πρωτοβουλία. Είναι μεγάλη μου τιμή η ευκαιρία να συμμετέχω σε αυτή την προσπάθεια. Είμαι ευγνώμων στη Nina Tumanyan για την υπέροχη συνεργασία και στο Ferenc Bagyinszky για τα οξυδερκή σχόλιά του.

Η συμμετοχή μου σε αυτό το εγχειρίδιο οφείλεται πρώτα από όλα στα αναλυόμενά μου, τα φοιτητά μου και όλα τα μέλη της ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητας που με έχουν εμπιστευτεί ανά τα χρόνια και μου επέτρεψαν να συνεχίσω να μαθαίνω, να αναστοχάζομαι πάνω στη δουλειά μου και να την εξελίσσω. Αφιερώνω αυτό το εγχειρίδιο σε όλα τους.

Θα ήθελα να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου στο ανεκτίμητο Άννα Παπαδάκη για την επιμέλεια, τις οξυδερκείς παρατηρήσεις και, βέβαια, τη διασκέδαση. Είμαι επίσης ευγνώμων στα φίλα και συναδέλφα Άννα Αποστολίδου, Σταυρούλα Τριανταφυλλίδου και Νίκο Βέγγο, για τη συνεργασία, την υποστήριξη και τα σχόλιά τους.

Δε θα είχα ποτέ αποκτήσει τις γνώσεις μου για το chemsex εάν δεν είχα την ευκαιρία να συμμετάσχω και να συνεργαστώ με το Σύλλογο Οροθετικών Ελλάδας «Θετική Φωνή». Ευχαριστώ ιδιαίτερα το Γιώργο Παπαδοπετράκη, πρώτα και κύρια ως φίλο αλλά και ως συνεργάτη που έχει παράσχει τόσο πολλά στα άτομα που ζουν με τον HIV ή παλεύουν με το προβληματικό chemsex στην Ελλάδα, με αξιοσημείωτη αφοσίωση και στοργή. Είμαι επίσης ευγνώμων στο Μάριο Ατζέμη για όσα μάθαμε από αυτόν.

Τέλος, θα ήθελα να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου στη Νάνσυ Παπαθανασίου και την Έλενα-Όλγα Χρηστίδη, επιστημονικές υπεύθυνες στο Orlando LGBT+ «Ψυχική υγεία χωρίς στίγμα», καθώς και την Αλεξάνδρα Βασιλείου και τη Βενετία Μπουρονίκου για τη συνεργασία μας, που μου επέτρεψε να συνεχίσω να εξελίσσομαι στην παροχή εκπαιδευτικών προγραμμάτων αλλά και, ακόμα πιο σημαντικό, μου προσφέρει ακόμα την κοινότητα, αν όχι την οικογένεια, για την οποία πασχίζουμε όλα τα κούηρια.

Πληροφορίες για το συγγραφέα: Ο Δρ. Αντώνιος Πούλιος είναι κλινικός ψυχολόγος, M.Sc., Ph.D, και ψυχαναλυτής. Εργάζεται ιδιωτικά ως ψυχοθεραπευτής και είναι επίσης επιστημονικός υπεύθυνος για τα κοινοτικά προγράμματα του Συλλόγου Οροθετικών Ελλάδας «Θετική Φωνή». Επιπρόσθετα, συμμετέχει στην επιστημονική και στην εκπαιδευτική επιτροπή της οργάνωσης Orlando LGBT+ “Ψυχική Υγεία χωρίς στίγμα” και είναι επίκουρος καθηγητής στο Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου της Κρήτης. Το 2022 κέρδισε το Symonds Essay Prize του επιστημονικού περιοδικού Studies in Gender and Sexuality.

*“Παρακαλώ όπως οι παραπομπές σε αυτό το εγχειρίδιο γίνονται ως εξής:*

*Poulios, A (2022). Harm reduction in the context of chemsex: an AIDS Action Europe training manual. Berlin: AIDS Action Europe.”*

# Περιεχόμενα

<b>Πίνακας περιεχομένων</b>	<b>7</b>
<b>1. Εισαγωγή</b>	<b>10</b>
<b>2. Chemsex: σεξ, ναρκωτικά... και κάτι άλλο</b>	<b>12</b>
2.1 Τι είναι το Chemsex?	13
2.2 Πού είναι το chemsex?	13
2.3 Γιατί υπάρχει το chemsex?	14
2.4 Chemsex και σεξουαλική υγεία	15
2.5 Το προβληματικό chemsex	16
<b>3. Οι ουσίες του σεξ: chems, επιδράσεις και μείωση βλάβης</b>	<b>18</b>
<b>3.1 Κρυσταλλική μεθαμφεταμίνη</b>	<b>19</b>
3.1.1 Πώς επιδρά	19
3.1.2 Συνέπειες μακροχρόνιας χρήσης και φαρμακευτική αγωγή	20
3.1.3 Ανάμειξη με συνταγογραφούμενη φαρμακευτική αγωγή και άλλες ουσίες	20
3.1.4 Μείωση βλάβης	21
<b>3.2 GBL (Γάμμα-υδροβουτυριλικό οξύ)/GHB (Γάμμα-βουτυρολακτόνη)</b>	<b>24</b>
3.2.1 Πώς επιδρά	24
3.2.2 Συνέπειες μακροχρόνιας χρήσης	25
3.2.3 Ανάμειξη με συνταγογραφούμενη φαρμακευτική αγωγή και άλλες ουσίες	25
3.2.4 Μείωση βλάβης	26
<b>3.3 Μεφεδρόνη</b>	<b>28</b>
3.3.1 Πώς επιδρά	28
3.3.2 Συνέπειες μακροχρόνιας χρήσης	29
3.3.3 Ανάμειξη με συνταγογραφούμενη φαρμακευτική αγωγή και άλλες ουσίες	29
3.3.4 Μείωση βλάβης	30
<b>3.4 Κεταμίνη</b>	<b>31</b>
3.4.1 Πώς επιδρά	31
3.4.2 Συνέπειες μακροχρόνιας χρήσης	32
3.4.3 Ανάμειξη με συνταγογραφούμενη φαρμακευτική αγωγή και άλλες ουσίες	33
3.4.4 Redução de danos	33

<b>3.5 Κοκαΐνη</b>	<b>35</b>
3.5.1 Ανάμειξη με συνταγογραφούμενη φαρμακευτική αγωγή και άλλες ουσίες	35
3.5.2 Μείωση βλάβης	36
<b>4. Μείωση βλάβης στην εμπλοκή με το chemsex και τη χρήση</b>	<b>38</b>
<b>4.1 Διαχείριση κινδύνων στην εμπλοκή με το chemsex</b>	<b>39</b>
4.1.1 Πριν	39
4.1.2 Κατά τη διάρκεια του chemsex	43
4.1.3 Μετά	48
<b>4.2 Συναίνεση</b>	<b>50</b>
4.2.1 Τι είναι σεξουαλική συναίνεση;	50
4.2.2 Συναίνεση και chemsex	50
4.2.3 Συναίνεση και μείωση βλάβης	51
<b>5. Χτίζουμε υπηρεσίες φιλικές προς τα chems</b>	<b>52</b>
5.1 Πρακτική επιβεβαιωτική προς τα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα	53
5.2 Πολιτισμική ταπεινότητα και ενημερότητα για δυναμικές ισχύος	54
5.3 Πρακτική που βασίζεται στην κοινότητα και οργανώνεται από αυτήν	55
5.4 Προτάσεις για αποτελεσματικές υπηρεσίες μείωσης βλάβης στο chemsex	57
<b>6. Δεξιότητες, πρακτικές και παραδείγματα υπηρεσιών</b>	<b>58</b>
6.1 Μερικές «κλινικές» δεξιότητες	59
6.2 Ανασκόπηση του εαυτού και της ομάδας, εποπτείες	60
6.3 Παραδείγματα από υπηρεσίες	61
6.3.1 Αυστραλία	61
6.3.2 Βέλγιο	61
6.3.3 Γαλλία	62
6.3.4 Γερμανία	62
6.3.5 Γεωργία	62
6.3.6 Ελλάδα	63
6.3.7 Ιταλία	63
6.3.8 Λίβανος	63

6.3.9 Ολλανδία	64
6.3.10 Πακιστάν	64
6.3.11 Σερβία	64
6.3.12 Ισπανία	65
6.3.13 Ταϊβάν	65
6.3.14 Ταϊλάνδη	66
6.3.15 Ουκρανία	66
6.3.16 Ηνωμένο Βασίλειο	66
6.3.17 Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής	67
6.3.18 Βιετνάμ	67
<b>7. Εισαγωγή σε ένα εκπαιδευτικό σεμινάριο για τη μείωση βλάβης στο chemsex</b>	<b>68</b>
<b>7.1. Πριν την εκπαίδευση</b>	<b>69</b>
<b>7.2. Εκπαιδευτικές συναντήσεις</b>	<b>72</b>
7.2.1. Άνοιγμα	72
7.2.2. Τι είναι το chemsex	74
7.2.3. Οι ουσίες του chemsex	79
7.2.4. Διαχείριση των κινδύνων στην εμπλοκή με το chemsex	93
7.2.5. Χτίζουμε υπηρεσίες φιλικές προς τα chems	103
7.2.6. Κλείσιμο	108
<b>Παραπομπές – Προτάσεις για περαιτέρω μελέτη</b>	<b>110</b>
Κεφάλαιο 1 – Εισαγωγή στη χρήση ουσιών, τη μείωση βλάβης και τη σεξουαλικότητα	111
Κεφάλαιο 2 – Chemsex: σεξ, ναρκωτικά... και κάτι άλλο	115
Κεφάλαιο 3 – Οι ουσίες του sex; chems, επιδράσεις και μείωση βλάβης	117
Κεφάλαιο 4 – Μείωση βλάβης στην εμπλοκή με το chemsex	123
Κεφάλαιο 5 – Χτίζουμε υπηρεσίες φιλικές προς τα chems	126

01

# Εισαγωγή

Ανά τους αιώνες, οι περισσότερες κοινωνίες έχουν χρησιμοποιήσει κάποιες ψυχοδραστικές ουσίες για διάφορους σκοπούς: από κοινωνικές συνάξεις και εορταστικά τραπέζια, όπου η κατανάλωση αλκοόλ είναι δεδομένη, μέχρι θρησκευτικές τελετές και την τελετουργική χρήση παραισθησιογόνων. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η χρήση ουσιών ισχυροποιεί τους κοινωνικούς δεσμούς, ενισχύει την σύνδεση και την αίσθηση κοινότητας. Επίσης, χρησιμοποιούμε ουσίες σαν εργαλείο για να αναζητήσουμε και να ενισχύσουμε την ευχαρίστηση, να υπερβούμε τα όρια του εαυτού μας και του κόσμου.

Δε μπορεί κανείς να αρνηθεί ότι πολλές ψυχοδραστικές ουσίες μπορεί να είναι εξαιρετικά τοξικές και εθιστικές και πως η χρήση τους ελλοχεύει αρκετούς κινδύνους που χρήζουν αντιμετώπισης. Κάποιες μελέτες, υπηρεσίες ή μοντέλα ψυχοθεραπείας μάλιστα θεωρούν τη χρήση ουσιών σαν ένδειξη ασθένειας. Στις περισσότερες κοινωνίες, η χρήση ουσιών, ειδικά όταν αφορά παράνομες ουσίες, συγχέεται με την εξάρτηση. Τόσο η πρώτη όσο και η δεύτερη θεωρούνται μια προσωπική αποτυχία ή ως αποκλειστικά προϊόν από προσωπικούς παράγοντες, όπως η κληρονομικότητα, η προσωπικότητα και η ψυχοπαθολογία. Αυτές οι απόψεις κρύβουν κάτω από το χαλί τους πολλούς παράγοντες που συμβάλλουν στο να κάνει ένα άτομο χρήση ψυχοδραστικών ουσιών. Συνεπώς, έχουν σαν αποτέλεσμα να ρίχνουμε το φταίξιμο στα ίδια τα άτομα που αντιμετωπίζουν θέματα με τη χρήση, να τα στιγματίζουμε και να τα περιθωριοποιούμε, κι έτσι αποτυγχάνουμε να τους παρέχουμε τη στήριξη που θέλουν και έχουν ανάγκη. Η χρήση ουσιών στιγματίζεται και συχνά ποινικοποιείται για διάφορους πολιτικούς, κοινωνικούς και οικονομικούς λόγους. Αυτό συχνά μπορεί να εντείνει τις προκλήσεις που πιθανόν ήδη να αντιμετωπίζουν τα άτομα που κάνουν χρήση ουσιών: όταν η ίδια η χρήση αντιμετωπίζεται με αυτό τον τρόπο, τότε ενδέχεται ο περίγυρος να μη λογαριάζει ή να επιλέγει να αγνοεί και άλλες πτυχές της ταυτότητάς τους, ή και την ανθρώπινη υπόστασή τους καθαυτή.

Η μείωση βλάβης είναι μια εναλλακτική προσέγγιση, ένας τρόπος σκέψης που οδηγεί στην εφαρμογή από ποικίλες πρακτικές, με στόχο να ελαχιστοποιηθούν οι αρνητικές επιπτώσεις της χρήσης ουσιών και να προωθείται η ποιότητα ζωής και η αυτοδιάθεση. Η μείωση βλάβης είναι “να δουλεύεις με ανθρώπους χωρίς επίκριση, καταναγκασμό, διάκριση, και χωρίς να απαιτείς να σταματήσουν να χρησιμοποιούν ναρκωτικά ως προϋπόθεση για να λάβουν στήριξη”. Συνήθως λαμβάνει χώρα σε ένα προσωποκεντρικό, συνεργατικό, κοινοτικό περιβάλλον, όπου άτομα με βιωμένη εμπειρία χρήσης λαμβάνουν μέρος στον προγραμματισμό, τη διοργάνωση και την αξιολόγηση των προγραμμάτων και υπηρεσιών μείωσης βλάβης.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η μείωση βλάβης μπορεί να είναι εξαιρετικά χρήσιμο εργαλείο για ωφελούμενα άτομα που πράγματι έχουν στόχο να ελαττώσουν ή να σταματήσουν τη χρήση. Μπορεί να βοηθήσει κάθε άτομο να διατηρήσει τον έλεγχο της χρήσης, δίνοντάς του το χρόνο να βρει το δικό του τρόπο να την ελαττώσει ή να τη σταματήσει, εάν το επιθυμεί.

Επιπλέον, η μείωση βλάβης είναι ιδιαίτερα σημαντική για μειονότητες όπως η ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητα, άτομα που εργάζονται στο σεξ κλπ, εφόσον λαμβάνει υπόψη τη διαθεματικότητα από αυτές τις ταυτότητες και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν λόγω του πολλαπλού στίγματος, των διακρίσεων, ή ακόμα και της ποινικοποίησης τέτοιων ταυτοτήτων και συμπεριφορών. Βέβαια, πρέπει να παραδεχτούμε ότι δεν έχουν λάβει υπόψη αυτούς τους παράγοντες όλα ανεξαιρέτως τα προγράμματα μείωσης βλάβης, ούτε και παρέχουν όλα επιβεβαιωτικές υπηρεσίες. Μολαταύτα, η προσέγγιση μείωσης βλάβης έχει την ευελιξία που χρειάζεται για να τροποποιηθεί ανάλογα με τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά του chemsex και τις ιδιαίτερες ανάγκες των ατόμων που εμπλέκονται σε αυτό.

02

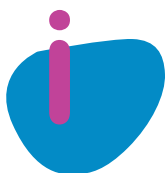
**Chemsex: σεξ,  
ναρκωτικά...  
και κάτι άλλο**



## 2.1 ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ CHEMSEX;

Η σεξουαλικοποιημένη χρήση ουσιών, δηλαδή η χρήση από οποιαδήποτε ψυχοδραστική ουσία, είτε νόμιμη είτε όχι, δεν είναι κάτι καινούριο. Μάλιστα, σε πολλούς πολιτισμούς ανά τους αιώνες έχουν χρησιμοποιηθεί ουσίες για να επαυξηθεί η απόλαυση και να υπερβληθούν οι αναστολές.

Τις τελευταίες δεκαετίες, η έρευνα έχει δείξει ότι η σεξουαλικοποιημένη χρήση ουσιών είναι συχνότερη στη ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητα παρά σε άλλους πληθυσμούς. Αυτό μπορεί εν μέρει να αποδοθεί στο μειονοτικό στρες, το οποίο δημιουργεί μια μεγαλύτερη ανάγκη σε άτομα που ανήκουν σε περιθωριοποιημένες ομάδες να συνδεθούν, να ενδυναμώσουν την αίσθηση ταυτότητας, να διαχειριστούν τα αρνητικά συναισθήματα και να δημιουργήσουν μια αίσθηση κοινότητας. Ταυτόχρονα, για άτομα των οποίων η σεξουαλικότητα καθαυτή στιγματίζεται, η σεξουαλικοποιημένη χρήση ουσιών μπορεί να ανοίξει την πόρτα για μια απόλαυση πέρα από όσα υπαγορεύει η ετεροκανονικότητα.



*Η λέξη chemsex δημιουργήθηκε από το David Stuart. Ο Stuart δεν ήθελε απλά να κατονομάσει ένα φαινόμενο με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, αλλά και να δώσει στα άτομα που εμπλέκονται σε αυτό έναν όρο που να μπορεί να υποδηλώνει τις βιωμένες εμπειρίες τους και να προωθήσει την ανάπτυξη παροχών φροντίδας για τα εν λόγω άτομα που να είναι πολιτισμικά επαρκείς. Σύμφωνα με τον ορισμό του Stuart, λοιπόν, το chemsex είναι η εκούσια χρήση από συγκεκριμένες ψυχοδραστικές ουσίες ανάμεσα σε γκέι, μπάι και άλλους άνδρες που κάνουν σεξ με άνδρες (ΓΜΑΣΑ), τρανς και μη δυαδικά άτομα. Στόχος είναι να ενταθεί και να επιμηκυνθεί η σεξουαλική εμπειρία, να αρθούν οι αναστολές, καθώς και να εξερευνηθεί η κουήρ σεξουαλικότητα. Το chemsex συχνά συμπεριλαμβάνει πολλαπλά σεξουαλικά συντρόφια και σεξουαλική δραστηριότητα με διάρκεια από κάποιες ώρες μέχρι μέρες. Οι εφαρμογές γνωριμιών (dating apps) παίζουν τεράστιο ρόλο σε αυτή την πρακτική.*

Οι ουσίες που χρησιμοποιούνται πιο συχνά στο chemsex, γνωστές και ως chems, είναι η κρυσταλλική μεθαμεταμφεταμίνη, το GHB/GBL (γάμμα-υδροβουτυρικό οξύ και γάμμα βουτυρολακτόνη), καθιόνες (μεφεδρόνη, 3MMC, 4MMC), συνήθως σε συνδυασμό με κεταμίνη, κοκαΐνη, αλκοόλ, φάρμακα για στυτική δυσλειτουργία, MDMA, αμυλονιτρώδη (ropners) και αντικαταθλιπτικά. Η κεταμίνη και η κοκαΐνη κάποιες φορές επίσης θεωρούνται chems. Ωστόσο, οι ουσίες που προτιμώνται περισσότερο διαφέρουν ανάλογα με πολιτιστικούς παράγοντες, γεωγραφικές συνθήκες, μέτρα για τον έλεγχο των ναρκωτικών ή την προσφορά και τη ζήτηση σε κάθε χώρα.

## 2.2. ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΤΟ CHEMSEX;

Είναι δύσκολο να εκτιμήσουμε με ακρίβεια πόσα άτομα λαμβάνουν μέρος στο chemsex. Ένας λόγος για αυτό είναι το chemsex φέρει τέτοιο στίγμα που πολλά άτομα που συμμετέχουν σε έρευνες δεν αναφέρουν τη συμμετοχή τους σε αυτό. Υπάρχουν δε ελάχιστα έως καθόλου δεδομένα για τρανς ή μη δυαδικά άτομα.

Τούτου λεχθέντος, φαίνεται πως ο αριθμός των ατόμων που έχουν κάνει chemsex κατά τη διάρκεια της ζωής τους είναι ιδιαίτερα υψηλός στις ΗΠΑ (όπου φτάνει το 46%) και τη Δυτική Ευρώπη (που κυμαίνεται μεταξύ 13% και 29%), καθώς και κάποιες χώρες της Ασίας (μεταξύ 7% και 28%) και της Νότιας Αμερικής (μεταξύ 15% και 26%). Αντιθέτως, στην Ανατολική Ευρώπη, και ιδιαίτερα τα Βαλκάνια, η εμπλοκή στο chemsex φαίνεται να είναι πολύ χαμηλή, αν και τα ποσοστά στην Ελλάδα είναι αντίστοιχα με τη Δυτική Ευρώπη. Η χαμηλή συχνότητα που φαίνεται σε κάποιες χώρες, ωστόσο, ενδέχεται να είναι παραπλανητική, αφού συμπεριφορές όπως το chemsex αντιμετωπίζουν ιδιαίτερα ισχυρό κοινωνικό στίγμα, αυστηρούς τιμωρητικούς νόμους και λιγότερο εξελιγμένα συστήματα υποστήριξης, άρα τα στοιχεία πιθανότατα είναι ελλιπή. Μολαταύτα, τέτοιες έντονες αντιθέσεις χρήζουν ριζικά διαφορετικών προσεγγίσεων.

## 2.3 ΓΙΑΤΙ ΥΠΑΡΧΕΙ ΤΟ CHEMSEX;

Το chemsex είναι κάτι περισσότερο από σεξ και ναρκωτικά. Σύμφωνα με τη θέση του 2ου Ευρωπαϊκού Φόρουμ για το Chemsex το Μάρτιο του 2018: “Η ιδιαίτερη και μοναδική σύνδεση του ChemSex με το γκέι σεξ σχετίζεται με το πώς επηρεάζεται το gay σεξ από:

- ⊖ Τις κοινωνικές στάσεις απέναντι στα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα και το γκέι σεξ
- ⊖ Το τραύμα που είχε η επιδημία του HIV/AIDS στα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα και στο γκέι σεξ
- ⊖ Το χρόνιο εκφοβισμό και τη θυματοποίηση των ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμων
- ⊖ Τόσο την άμεση όσο και τη συγκαλυμμένη πίεση που ασκείται εντός της κοινότητας των ΑΣΑ
- ⊖ Τη σημασία των κοινών τελετουργικών δραστηριοτήτων σε μια στιγματισμένη ομάδα
- ⊖ Τις αναπαραστάσεις και τις εντάσεις που αυτές προκαλούν μέσα στην κοινότητα σχετικά με τη στάση τους απέναντι στην θηλυκότητα, την αρρενωπότητα (τις συμπεριφορές και τις ταυτότητες που παράγονται από αυτές), ιδίως όσον αφορά την απόλαυση του σεξ και των σεξουαλικών φαντασιώσεων
- ⊖ Τα dating apps για gay άτομα και τις gay σάουνες
- ⊖ Τη διαθεσιμότητα των ουσιών σε ομοφυλόφιλους άντρες, trans και μη δυαδικά άτομα μέσω dating apps.
- ⊖ Την πραγματικότητα ότι ΑΣΑ, trans και μη δυαδικά άτομα που κάνουν ChemSex μπορούν επίσης να είναι άτομα που εργάζονται στο σεξ, φυλετικές και εθνοτικές μειονότητες, μετανάστες ή/και φυλακισμένοι. Μπορεί επίσης να αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας, εθισμού, αναπηρίες, να ζουν με HIV ή/και HCV, ή να είναι εκτός εργασίας.
- ⊖ Το σημερινό τραύμα τόσων χαμένων gay, trans και non-binary ατόμων ως αποτέλεσμα εμπλοκής στο ChemSex.”

Σε αντίθεση με όσα μπορεί κάποια άτομα να πιστεύουν, δεν υπάρχουν δεδομένα που να δείχνουν ότι η εμπλοκή στο chemsex οφείλεται στο τραύμα. Ωστόσο, κάποια άτομα ενδέχεται να επεξεργάζονται τραυματικές εμπειρίες μέσα από το chemsex σε ένα ευχάριστο περιβάλλον όπου ενδεχομένως βιώνουν μεγαλύτερη αποδοχή. Η εμπειρία του chemsex ενδέχεται μάλιστα σε κάποιες περιπτώσεις να βοηθήσει ένα άτομο να απελευθερωθεί από κοινωνικές συμβάσεις και ετεροκανονικές ή και ομοκανονικές επιταγές που μπορεί να οδηγήσουν σε μια ζωή αποπνικτική για ΓΜΑΣΑ, τρανς και μη δυαδικά άτομα. Μπορεί ακόμα και να επιτρέψει σε κάποια άτομα να αναστοχαστούν σχετικά με τις ταυτότητές τους, τις επιλογές τους και τις εμπειρίες τους. Πρέπει να σημειωθεί, ωστόσο, ότι αυτές οι συνθήκες ελλοχεύουν και κινδύνους, καθότι το chemsex αφορά ισχυρές, εξαιρετικά εθιστικές ουσίες και απώλεια ελέγχου, που μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα.

## 2.4. CHEMSEX ΚΑΙ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Κάποια ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η εμπλοκή με το chemsex καθιστά πιο πιθανή τη μετάδοση από σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις ή λοιμώξεις που μεταδίδονται με το αίμα, εξαιτίας της επίδρασης των ουσιών που χρησιμοποιούνται στη λήψη αποφάσεων, καθώς και συμπεριφορές όπως το σλαμάρισμα και το μοίρασμα εξοπλισμού για ενέσιμη χρήση. Ωστόσο, έρευνες που έχουν τόσο περιορισμένο πεδίο όπως ο HIV και η μετάδοση άλλων σεξουαλικά μεταδιδόμενων λοιμώξεων ενδεχομένως συμβάλλουν στο πολλαπλό στίγμα που φέρουν τα άτομα που εμπλέκονται στο chemsex, ενώ ταυτόχρονα αγνοούν άλλες σημαντικές πτυχές του ζητήματος.



*Σύμφωνα με μερικές σχετικές έρευνες, η εμπλοκή στο chemsex ανάμεσα σε ΓΜΑΣΑ που ζουν με τον HIV είναι συχνότερη από ό,τι σε ΓΜΑΣΑ που δε ζουν με τον HIV ή δε γνωρίζουν αν ζουν με αυτόν. Όμως αυτό δε σημαίνει ότι η εμπλοκή στο chemsex προκαλεί τη μετάδοση του HIV. Υπάρχει επίσης η πιθανότητα ότι το να ζει ένα άτομο με τον HIV καθιστά πιθανότερο να εμπλακεί με το chemsex, προκειμένου να αντιμετωπίσει το κοινωνικό στίγμα που φέρει το ότι ζει με τον HIV. Ενδέχεται επίσης να υπάρχουν και άλλοι σχετικοί παράγοντες, όπως για παράδειγμα η τάση να παίρνει περισσότερα ρίσκα, που ίσως να αυξάνουν τις πιθανότητες και για εμπλοκή με το chemsex και για λιγότερο ασφαλείς σεξουαλικές πρακτικές, οι οποίες, με τη σειρά τους, ίσως κάνουν πιθανότερη τη μετάδοση του HIV.*

Από την άλλη, όταν μιλάμε για σεξουαλική υγεία, υπάρχουν δεδομένα που δείχνουν ότι ΓΜΑΣΑ που εμπλέκονται με το chemsex τείνουν να παίρνουν κάποια προληπτικά μέτρα για να κρατάνε τους εαυτούς τους και ο ένας τον άλλο ασφαλείς. Για παράδειγμα, μπορεί να επιλέγουν αποκλειστικά ερωτικούς συντρόφους βάσει του αν ζουν με τον HIV, γνωρίζοντας τους κινδύνους που ελλοχεύουν στο chemsex, ως μέτρο πρόληψης. Επιπλέον, ενδέχεται να ενημερώνονται και να εφαρμόζουν μείωση βλάβης, ή να κάνουν πιο συστηματικά τεστ και να χρησιμοποιούν Προφύλαξη πριν την Έκθεση (Pre-Exposure Prophylaxis: PrEP) και Πρόληψη Μετά την Έκθεση (Post-Exposure Prophylaxis: PEP), μεταξύ άλλων μεθόδων πρόληψης.

Όταν φτιάχνουμε υπηρεσίες που ασχολούνται με τη μείωση βλάβης για άτομα που εμπλέκονται στο chemsex, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι, για πολλά άτομα, το συναινετικό σεξ χωρίς προφυλακτικό (ακάπωτο/barebacking) μπορεί να βιώνεται ως κάτι που μεγιστοποιεί τη σεξουαλική απόλαυση, απελευθερώνει, ή προσφέρει ισχυρότερη σύνδεση. Στο κάτω-κάτω, το ανθρώπινο είδος τείνουμε να δίνουμε μεγαλύτερη προτεραιότητα στην απόλαυση παρά στη σωματική υγεία. Το να στιγματίζουμε άτομα που πασχίζουν για μια πληρέστερη, ικανοποιητικότερη πρόσβαση στην απόλαυση, ακόμα και με μέσα που εμείς προσωπικά ενδεχομένως δεν εγκρίνουμε, ενδέχεται να σπρώξει τα άτομα αυτά σε ένα φαύλο κύκλο ντροπής και αυτομομφής που πιθανότατα να γίνει προβληματικός, εάν αντιμετωπιστεί με χρήση ουσιών.



## 2.5. ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΟ CHEMSEX

Πρέπει να θυμόμαστε ότι δεν είναι κάθε εμπλοκή με το chemsex προβληματική, και πάντως όχι κάθε στιγμή. Μάλιστα, αρκετά άτομα διατηρούν τον έλεγχο με διάφορες μεθόδους, όπως ο αναστοχασμός, ο προσεκτικός προγραμματισμός, η υποστήριξη από το κοινωνικό δίκτυο κλπ. Από την άλλη, δεν υπάρχει καθαρός ορισμός όσον αφορά το πότε το chemsex είναι σίγουρα προβληματικό. Το πώς ορίζει κάθε εμπλεκόμενο άτομο τι είναι “προβληματικό” για το εαυτό του είναι εξαιρετικά υποκειμενικό και επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες. Επιπρόσθετα, δεν είναι όλα τα προβλήματα που απορρέουν από το chemsex εξίσου σοβαρά και τα άτομα που τα αντιμετωπίζουν κάποιες φορές δεν τα συνειδητοποιούν, ακόμα και αν επηρεάζουν τη ζωή τους.

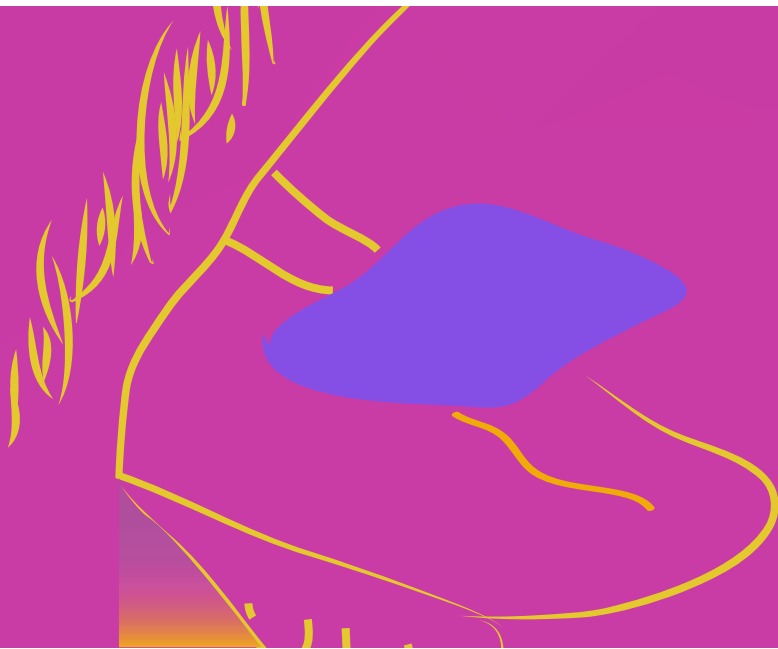
Οι Platteau et al. μας έχουν δώσει ένα γνωστό και σημαντικό πλαίσιο για το ταξίδι στο προβληματικό chemsex. Σύμφωνα με αυτό, τα κουήρ άτομα μπορεί να προσπαθούν να αντιμετωπίσουν ένα επιβαρυσμένο παρελθόν ή συναισθήματα μοναξιάς, ντροπής και κενότητας με διαφορετικούς τρόπους, όπως περιστασιακές σεξουαλικές επαφές, συχνά με τη χρήση εφαρμογών γνωριμίας. Ένας πιθανός τρόπος να καταστήσει ένα άτομο τέτοιες επαφές ακόμα πιο έντονες είναι η χρήση ουσιών, οι οποίες τυγχάνει να είναι και ιδιαίτερα εύκολο να βρεθούν στις εφαρμογές γνωριμίας. Όπως περιγράφουν οι Platteau et al., το chemsex, μια έντονη, διεγερτική, ή και απελευθερωτική εμπειρία αρχικά, που περιλαμβάνει όμως πολύ ισχυρές και εθιστικές ουσίες, μπορεί να οδηγήσει σε μια κατάσταση που η χρήση ουσιών είναι η κύρια πηγή απόλαυσης, σύνδεσης και διαχείρισης προβλημάτων σε δύσκολες συνθήκες. Σε αυτό το σημείο, η ανοχή και η εξάρτηση είναι πολύ πιθανές και μπορεί να αποδειχθούν εξαιρετικά επιβλαβείς.



Πρέπει να σημειωθεί εδώ ότι το ταξίδι έτσι όπως περιγράφεται εδώ δεν λαμβάνει χώρα με αυτό τον τρόπο σε όλες τις περιπτώσεις δίνει μόνο ένα αδρό πλαίσιο ως προς το πώς το chemsex μπορεί να γίνει προβληματικό. Κάποια σημεία που θα πρέπει να μας προειδοποιήσουν ότι το chemsex πιθανό να είναι προβληματικό είναι τα εξής:

- ⊖ Δυσκολία να κάνουμε σεξ όντας νηφάλια, συχνά και λόγω του ότι δεν έχουμε κάνει νηφάλιο σεξ για πολύ καιρό.
- ⊖ Δυσκολία να απολαύσουμε πράγματα και δραστηριότητες που απολαμβάναμε πριν την επαφή με το chemsex.
- ⊖ Δυσκολία να βρούμε κάτι καινούριο που να φαίνεται ενδιαφέρον ή να κινητοποιηθούμε για δραστηριότητες άλλες από το chemsex.
- ⊖ Η εμπλοκή με το chemsex συστηματικά διαρκεί περισσότερο από όσο σκοπεύαμε.
- ⊖ Χάνουμε συστηματικά ώρες ή και μέρες από την εργασία ή άλλες ασχολίες που θεωρούμε σημαντικές.
- ⊖ Μειώνεται ο χρόνος που περνάμε με φίλα, οικογένεια ή άλλα άτομα σημαντικά στη ζωή μας που δεν εμπλέκονται στο chemsex.
- ⊖ Τα πάρτι με chems τα Σαββατοκύριακα είναι το μόνο που μας κινητοποιεί μέσα στην εβδομάδα, δίνει νόημα στις υπόλοιπες μέρες ή κάνει την καθημερινή ζωή υποφερτή.
- ⊖ Αρχίζουν να εμφανίζονται προβλήματα ψυχικής υγείας (συχνά πολύ ελαφρά στην αρχή και σταδιακά γίνονται πιο έντονα και μεγαλύτερα σε διάρκεια, είτε χρησιμοποιούμε ουσίες είτε όχι). Αυτά τα προβλήματα είναι θλίψη, ανηδονία, δηλαδή μη ικανότητα να αισθανθούμε ευχαρίστηση, ευερεθιστότητα, υπερβολικό άγχος, έντονη καχυποψία, συναισθηματικά ξεσπάσματα, κοινωνικό άγχος και, σε πιο σοβαρές περιπτώσεις, παραισθήσεις, παράνοια και ψύχωση.

Άτομα σε διαφορετικά σημεία στο ταξίδι τους με το chemsex επιζητούν διαφορετικά είδη παρέμβασης και έχουν την ευκαιρία για διαφορετικά είδη προσωπικού αναστοχασμού, αυτοφροντίδας και προσωπικής ανάπτυξης. Για αυτούς τους λόγους, είναι εξαιρετικά σημαντικό να είμαστε ανοιχτά στο να συναντήσουμε κάθε άτομο στο σημείο που βρίσκεται αυτή τη στιγμή και να ακούσουμε προσεκτικά ό,τι έχει να μας πει.



03

Οι ουσίες του  
σεξ: chems,  
επιδράσεις και  
μείωση βλάβης

## 3.1 ΚΡΥΣΤΑΛΛΙΚΗ ΜΕΘΑΜΦΕΤΑΜΙΝΗ

Η κρυσταλλική μεθαμφεταμίνη είναι μια εξαιρετικά ισχυρή διεγερτική ουσία που προκαλεί υπερδιέγερση στα κέντρα του εγκεφάλου που ελέγχουν τα συναισθήματα, τις γνωστικές λειτουργίες και την ευχαρίστηση. Αυτή η υπερδιέγερση επηρεάζει το συμπαθητικό κεντρικό νευρικό σύστημα που απελευθερώνει ντοπαμίνη, σεροτονίνη και νορεπινεφρίνη και έτσι προκαλεί υπερδιέγερση στους υποδοχείς του εγκεφάλου. Αυτή η υπερδιέγερση είναι που επιφέρει τις παραισθησιογόνες και ευφορικές ιδιότητες της κρυσταλλικής μεθαμφεταμίνης.

Η χρήση της γίνεται συνήθως με κάπνισμα ή ενέσιμα (slamming), με έκχυση στον πρωκτό (bootybump), με σνιφάρισμα ή από το στόμα, σε κάποιες φορές τυλιγμένη σε ένα κομμάτι χαρτί για να χωνευτεί πιο αργά (bombing).

Είναι γνωστή ως meth, speed, ice, Tina, crystal, tweak, crank και glass.

### 3.1.1 ΠΩΣ ΕΠΙΔΡΑ

- Θ Αρχικά ανεβάζει τους παλμούς, την πίεση και τη θερμοκρασία, προκαλώντας επίσης υπερβολική εφίδρωση, ταχύπνοια και διαστολή στις κόρες των ματιών.
- Θ Ανεβάζει έντονα τη σεξουαλική επιθυμία και προκαλεί έντονη ευφορία, ειδικά όταν καπνίζεται ή καταναλώνεται ενδοφλέβια.
- Θ Τα άτομα που χρησιμοποιούν κρυσταλλική μεθαμφεταμίνη αναφέρουν ότι νιώθουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, χάνουν την όρεξη για φαγητό και δε χρειάζονται ύπνο.
- Θ Αυξημένη ενέργεια, περιέργεια και διέγερση, καθώς και μείωση του άγχους.
- Θ Άτομα που καταναλώνουν μεγάλη ποσότητα ενδέχεται να βιώσουν υπέρταση, πόνο στο στήθος, καρδιακή ανεπάρκεια, αρρυθμία, δυσκολία στην αναπνοή, υψηλή θερμοκρασία, παράνοια, έντονο πόνο στο στομάχι, να πέσουν σε κώμα, να χάσουν τις αισθήσεις τους, να έχουν ενδοκρανιακή αιμορραγία, επιληπτικές κρίσεις και ισχαιμικό επεισόδιο.
- Θ Όσο η επίδραση της ουσίας υποχωρεί, κατά το λεγόμενο comedown, τα άτομα που έχουν κάνει χρήση μπορεί να αναφέρουν ότι βίωσαν αυξημένο άγχος και κατάθλιψη, καθώς και κόπωση και πονοκεφάλους.



### 3.1.2 ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Η παρατεταμένη χρήση της κρυσταλλικής μεθαμφεταμίνης οδηγεί στην ανάπτυξη ανοχής, η οποία με τη σειρά της μπορεί να οδηγήσει σε υψηλότερες δόσεις και σε μεγαλύτερη συχνότητα χρήσης. Επιπλέον, η κρυσταλλική μεθαμφεταμίνη παραμένει στον εγκέφαλο για μεγάλες χρονικές περιόδους. Ανάμεσα στις μακροχρόνιες συνέπειες, ενδέχεται να δούμε:



Η εξάρτηση από την κρυσταλλική μεθαμφεταμίνη δύσκολα θεραπεύεται, γιατί δεν υπάρχει καμία αγωγή που να μπορεί να βοηθήσει στην αποχή από τη χρήση και κανένα εγκεκριμένο φάρμακο που να βοηθάει σε περίπτωση υποτροπής. Αρκετές ουσίες έχουν προταθεί για να βοηθήσουν με μεμονωμένα συμπτώματα, όπως το Modafinil, το Bupropion, το Naltrexone, το Mirtazapine και το καναβέλαιο (CBD).

Πρέπει να σημειωθεί ότι η κρυσταλλική μεθαμφεταμίνη δεν προκαλεί σοβαρή σωματική εξάρτηση. Προκαλεί, ωστόσο, ισχυρή ψυχολογική εξάρτηση. Τα στερητικά συμπτώματα συμπεριλαμβάνουν κατάθλιψη, ευερεθιστότητα, ανηδονία (ανικανότητα να βιώσει ένα άτομο ευχαρίστηση), έλλειψη προσοχής κλπ. Η έλλειψη από σωματικά συμπτώματα στέρησης ενδέχεται να μην επιτρέψει στα άτομα που κάνουν χρήση να καταλάβουν ότι φτάνουν σε εξάρτηση. Ενδέχεται, άρα, να καταναλώσουν μεγαλύτερη δόση προκειμένου να αντιμετωπίσουν με αυτόν τον τρόπο τα συμπτώματα εξάρτησης. Αυτό με τη σειρά του μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα και ακόμα σοβαρότερες αρνητικές επιδράσεις της ουσίας.

### 3.1.3 ΑΝΑΜΕΙΞΗ ΜΕ ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΟΥΜΕΝΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

- ⊖ Κάποια αντικαταθλιπτικά μπορούν να προκαλέσουν υψηλή πίεση και θερμοκρασία, καθώς και να ανεβάσουν τη σεροτονίνη σετοξικά επίπεδα, αν αναμειχθούν με την κρυσταλλική μεθαμφεταμίνη..
- ⊖ Η χρήση της κρυσταλλικής μεθαμφεταμίνης μπορεί να μειώσει την επίδραση φαρμάκων για την ψύχωση και την πίεση.
- ⊖ Η ανάμειξη της κρυσταλλικής μεθαμφεταμίνης με άλλες ουσίες, όπως ecstasy, κοκαΐνη, roppers και φάρμακα για στυτική δυσλειτουργία είναι πολύ επικίνδυνη και μπορεί να προκαλέσει επικίνδυνες αυξομειώσεις στην πίεση, καρδιακή προσβολή ή εγκεφαλικό.
- ⊖ Τα φάρμακα για στυτική δυσλειτουργία συχνά χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με τη μεθαμφεταμίνη για να παρακαμφθεί το φαινόμενο “crystal dick”, δηλαδή η χρόνια στυτική δυσλειτουργία που προκαλεί η κρυσταλλική μεθαμφεταμίνη ακόμα και ενόψει σεξουαλικής διέγερσης.

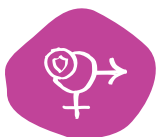


### 3.1.4 ΜΕΙΩΣΗ ΒΛΑΒΗΣ



#### Διατροφή

Ένα θρεπτικό γεύμα πριν το πάρτι προστατεύει από την εξάντληση που θα ακολουθήσει. Επίσης, φαγητό πλούσιο σε λιπαρά προστατεύει από τις επιβλαβείς επιδράσεις της χρήσης κρυσταλλικής μεθαμφεταμίνης από το στόμα.



#### Σεξουαλική υγεία

Εάν χρησιμοποιούνται προφυλακτικά, είναι σημαντικό να έχουμε κατά νου ότι η χρήση κρυσταλλικής μεθαμφεταμίνης προκαλεί πολύ έντονη σεξουαλική επιθυμία χωρίς κόπωση. Για αυτό το λόγο, τα προφυλακτικά είναι καλό να αλλάζουν μετά από 30 λεπτά σεξουαλικής επαφής, γιατί αλλιώς μπορεί να σπάσουν. Επιπλέον, είναι προτιμότερα τα λιπαντικά με βάση το νερό, καθώς άλλες συστάσεις μπορεί να φθείρουν το λάτεξ των προφυλακτικών και να τα κάνουν να σπάσουν πιο εύκολα.



#### Κάντε ένα διάλειμμα

Συνίσταται να κάνει κανείς διαλείμματα κατά τη διάρκεια μιας συνάντησης chemsex για νερό, χυμό ή λίγο φαγητό. Θα πρέπει να αποφεύγονται η ζάχαρη, η καφεΐνη και το αλκοόλ, αλλά οι ηλεκτρολύτες φαίνεται να βοηθούν. Η κρυσταλλική μεθαμφεταμίνη κάνει τα άτομα που τη χρησιμοποιούν να μη νιώθουν πείνα, δίψα ή κούραση, αλλά αυτό δε σημαίνει ότι οι σωματικές ανάγκες δεν υπάρχουν. Μάλιστα, ενδέχεται αυτές να είναι ακόμα μεγαλύτερες λόγω της καταπόνησης που προκαλεί η επίδραση της ουσίας και της σεξουαλικής δραστηριότητας που λαμβάνει χώρα. Για τους ίδιους λόγους, ένα διάλειμμα από το πάρτι για ντους μπορεί να είναι αναζωογονητικό και επίσης κρατάει το σώμα καθαρό.



#### Ας μην το παρακάνουμε

Προκειμένου να παρακολουθούμε την επίδραση της ουσίας και να αποφύγουμε τυχόν υπερβολική δόση, είναι χρήσιμο να παίρνουμε μικρότερη ποσότητα και να αφήνουμε να περάσει μεγαλύτερο χρονικό διάστημα μέχρι την επόμενη δόση.



#### Οδοντική υγιεινή

Προκειμένου να αποφύγουμε προβλήματα με τα δόντια, είναι χρήσιμο το βούρτσισμα (σε περίπτωση που οι συναντήσεις κρατούν μέρες), η χρήση από τσίχλες χωρίς ζάχαρη και το νερό. Αυτά προστατεύουν τα δόντια από τις επιβλαβείς επιδράσεις της κρυσταλλικής μεθαμφεταμίνης.



#### Το Comedown

Το Comedown, δηλαδή τα συμπτώματα που προκαλούνται όσο υποχωρεί η επίδραση της κρυσταλλικής μεθαμφεταμίνης, ενδέχεται να είναι αρκετά ζόρικο, αλλά συνήθως είναι παροδικό.



#### Δερματική φροντίδα

Είναι επίσης σημαντική η φροντίδα από τυχόν δερματικά που προκαλούνται από το ξύσιμο, το σκάλισμα ή/και την ενέσιμη χρήση, με το σωστό εξοπλισμό (π.χ. αντιβιοτικές αλοιφές) ώστε να επουλώσει σωστά το δέρμα και να αποφευχθούν λοιμώξεις.



#### Σχετικά με την ψύχωση

Η ψύχωση από την κρυσταλλική μεθαμφεταμίνη είναι αρκετά συχνή. Τα συμπτώματα θυμίζουν αρκετά την παρανοϊκή σχιζοφρένεια, με παρανοϊκό ιδεασμό, την εντύπωση ότι κάποιος παρακολουθεί ή ακολουθεί, ακουστικές και απτές παραισθήσεις και σύγχυση.

## The Comedown

Συμπληρώματα διατροφής με ασβέστιο και μαγνήσιο μπορούν επίσης να βοηθήσουν με το άγχος και την ευερεθιστότητα. Επίσης, και τα συμπληρώματα με πολυβιταμίνες είναι πολύ σημαντικά για να αναρρώσει το σώμα.

κατανάλωση από θρεπτικό φαγητό, με υψηλής ποιότητας πρωτεΐνη και πολλά υγρά (χυμό, τσάι, νερό) είναι πολύ σημαντικά για να ανακάμψει το σώμα.

Επαρκής ύπνος και ένα ήρεμο και ασφαλές περιβάλλον βοηθούν πολύ, ειδικά όσον αφορά τις ψυχολογικές επιπτώσεις του comedown. Η έλλειψη ύπνου για πάνω από 24 ώρες μπορεί να προκαλέσει σοβαρά γνωστικά ελλείμματα, καθώς και παραισθήσεις (π.χ. έντομα πάνω στο σώμα) και ψύχωση.

**Μερικές  
συστάσεις για  
το comedown  
από κρυσταλλική  
μεθαμφεταμίνη  
είναι:**

Εάν το comedown είναι ιδιαίτερα δύσκολο, η μείωση της ποσότητας που χρησιμοποιείται ή και η απόσταση από την εμπλοκή με το chemsex για ένα διάστημα ίσως να είναι καλή ιδέα. Τα δύσκολα comedown είναι συχνά σημάδι εξάρτησης.

Η επικοινωνία με μη επικριτικά μέλη του φιλικού ή οικογενειακού κύκλου με τα οποία υπάρχει σχέση εμπιστοσύνης είναι πολύ σημαντική, ειδικά αν υπάρχει δυσκολία στην ανάκαμψη και η ανάγκη να μοιραστεί ένα άτομο τα συναισθήματά του - το ίδιο το μοίρασμα μπορεί να δράσει θεραπευτικά. Για τον ίδιο λόγο, είναι καλό να αποφεύγεται η επικοινωνία με άτομα και περιβάλλοντα που αναμένεται να προκαλέσουν εκνευρισμό και άγχος. Είναι χρήσιμο να εξακολουθήσει να υπάρχει ένα κοινωνικό δίκτυο που δεν εμπλέκεται στο chemsex, προκειμένου να υπάρχει στήριξη και ποιοτικός χρόνος που δε συνδέεται με τη χρήση. Αυτό μπορεί να βοηθήσει να διατηρηθεί έλεγχος στη χρήση.

## Σχετικά με την ψύχωση

Σύμφωνα με το David Stuart, “συχνά συμπτώματα της αμφεταμινικής ψύχωσης είναι:

- ⊖ Η αίσθηση ότι παρακολουθούν τι λέμε πίσω από πόρτες ή έξω από το σπίτι που βρισκόμαστε.
- ⊖ Η αίσθηση ότι έχουν χακάρει ή έχουν βάλει κοριό στο κινητό, τον υπολογιστή ή άλλες ηλεκτρονικές μας συσκευές.
- ⊖ Έντονη ανησυχία ότι υπάρχουν κρυμμένες κάμερες.
- ⊖ Η αίσθηση ότι είμαστε στο επίκεντρο ενός σχεδίου, συννομωσίας ή κάτι ανάλογο μιας συμμορίας, αίρεσης, ή ομάδας ανθρώπων με τους οποίους μπορεί και να παρτάραμε πρόσφατα.
- ⊖ Η αίσθηση ότι κάποιο άτομο επίτηδες μας μετέδωσε HIV / ηπατίτιδα C (ή κάτι άλλο).
- ⊖ Η πεποίθηση ότι κάποιο άτομο μάς νάρκωσε επίτηδες χωρίς συναίνεση.
- ⊖ Η αίσθηση ότι μας κάνουν gaslighting, ότι άτομα γύρω μας προσπαθούν να μας πείσουν ότι έχουμε τρελαθεί ή ότι φανταζόμαστε πράγματα.
- ⊖ Το να ακούμε ψιθύρους ή απειλητικές, καταδιωκτικές και προσβλητικές φωνές.
- ⊖ Το να βλέπουμε κινήσεις ή φιγούρες με την άκρη του ματιού μας
- ⊖ Το να αισθανόμαστε σα να έχουμε έντομα κάτω από το δέρμα μας – ή η καταναγκαστική ανάγκη να ξύσουμε ή να σκαλίσουμε το δέρμα μας ή σπυράκια.
- ⊖ Μια υπερευαίσθησία ή έντονη ανησυχία για αισθήσεις στο σώμα μας (π.χ. πόνοι σε αρθρώσεις, περίεργοι χρωματισμοί στο δέρμα, κάτι στα ούρα ή τα κόπρανα).
- ⊖ Η πεποίθηση ότι μπορούμε να ακούσουμε τον ηλεκτρισμό μέσα από τους τοίχους ή ραδιοκύματα που εκπέμπονται.
- ⊖ Μία υπερευαίσθησία ή έντονη ανησυχία για έντομα ή μικροβακτήρια σε γωνιές, ρωγμές, υφάσματα.
- ⊖ Μια επίγνωση από άπιστευτες συμπτώσεις που κανένα άλλο άτομο δεν μπορεί να δει ή να ερμηνεύσει.
- ⊖ Η αίσθηση ότι μας κρίνουν όλα τα άτομα γιατί έχουμε πει/κάνουμε γκέι σεξ/αυνανιζόμαστε/έχουμε HIV/είμαστε θηλυπρελείς/ δεν είμαστε σέξι/δεν ταιριάζουμε/έχουμε ιδιαίτερες φαντασιώσεις ή φετίχ/βλέπουμε πορνό (ή συγκεκριμένα είδη πορνό).
- ⊖ Η αίσθηση ότι κάτι επείγον ή επικίνδυνο συμβαίνει, ότι δεν είμαστε ασφαλείς.
- ⊖ Η αίσθηση ότι μας ακολουθούν, είτε ηλεκτρονικά είτε στο δρόμο.
- ⊖ Εμμονή να λύσουμε ή να αποδείξουμε οποιοδήποτε από τα παραπάνω.

Η αμφεταμινική ψύχωση είναι πιο πιθανή σε περιπτώσεις εξάρτησης, συστηματικής χρήσης ή υπερβολικής δόσης, καθώς και έλλειψης ύπνου. Τα συμπτώματα μπορεί να είναι πολύ τρομαχτικά, αλλά στις περισσότερες περιπτώσεις σταματούν αν σταματήσουμε τη χρήση και επενδύσουμε χρόνο σε αυτοφροντίδα (π.χ. ύπνο, διατροφή, χαλάρωση). Υπάρχουν και περιπτώσεις, ωστόσο, που τα συμπτώματα παραμένουν για μέρες ή εβδομάδες ή επανέρχονται ακόμα και με πολύ μικρές δόσεις χρήσης. Σε τέτοιες περιπτώσεις, ίσως να ενδείκνυται η αποχή, καθώς και η αναζήτηση υποστήριξης από σωστά εκπαιδευμένα άτομα επαγγελματίες ψυχικής υγείας και κοινοτικές υπηρεσίες. Εάν τα συμπτώματα εμφανιστούν κατά τη διάρκεια ενός chemsex party, είναι καλή ιδέα να κάνουμε ένα διάλειμμα και να περάσουμε λίγο χρόνο με κάποιο άτομο ή άτομα που εμπιστευόμαστε. Συνίσταται τα άτομα που βρίσκονται σε πάρτυ να είναι φροντιστικά και ήρεμα και να βοηθούν όποιο άτομο το χρειάζεται να νιώθει ασφαλές και ήρεμο. Το να προσπαθείς να πείσεις ένα άτομο ότι “είναι όλα στο μυαλό του” δεν είναι καλή ιδέα.

## 3.2 GBL (ΓΑΜΜΑ-ΥΔΡΟΒΟΥΤΥΡΙΚΟ ΟΞΥ) / GHB (ΓΑΜΜΑ ΒΟΥΤΥΡΟΛΑΚΤΟΝΗ)

Το G καταστέλλει το νευρικό σύστημα, αλλά σε μικρές δόσεις δρα και ως διεγερτικό. Η επίδρασή του είναι παρόμοια με το αλκοόλ, τα αγχολυτικά ή τα φάρμακα για την αϋπνία. Προκαλεί χαλάρωση και υπνηλία.

Εμφανίζεται ως διάφανο, ελαφρά αλμυρό, άοσμο υγρό και σπανιότερα ως λευκή σκόνη, κάποιες φορές σε κάψουλα. Η πρόσληψη μπορεί να γίνει με κατάποση, συχνά αναμειγμένο με χυμό εξαιτίας της κακής γεύσης και του ότι είναι καυστικό εάν δε διαλυθεί σε άλλο υγρό, πρωκτικά ή, λιγότερο συχνά, ενέσιμα.

Η επίδρασή του ξεκινά συνήθως 10-30 λεπτά μετά τη λήψη και κρατάει περίπου τέσσερις ώρες, ανάλογα με το βάρος του ατόμου που κάνει χρήση και το επίπεδο ανοχής. Το G μεταβολίζεται πολύ γρήγορα, και είναι ανιχνεύσιμο στο αίμα 8 για ώρες και στα ούρα 12 ώρες μετά τη χρήση.

Το GHB και το GBL έχουν παρόμοια επίδραση, αλλά δεν είναι η ίδια ουσία. Το GHB είναι η ουσία που παράγεται στο σώμα όταν λαμβάνεται GBL. Το GHB πωλείται σε κάψουλες ή σκόνη, ενώ το GBL είναι συνήθως υγρό και μπορεί να έχει μεγάλη διαφορά στην ισχύ. Το GBL είναι πιο δυνατό από το GHB αλλά έχει μικρότερη διάρκεια.

Το GBL/GHB είναι γνωστό ως G, Gina, Geebs, Liquid Ecstasy, Liquid X, Liquid G, Goop, Georgia Home Boy, Easy Lay, Soap.

### 3.2.1 ΠΩΣ ΕΠΙΔΡΑ

#### ΜΕΤΡΙΕΣ ΔΟΣΕΙΣ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ:

- ευφορία
- κοινωνικότητα
- σεξουαλική διέγερση
- χαλάρωση
- υπνηλία
- λιγότερες αναστολές

Είναι επίσης δημοφιλές ανάμεσα σε κάποιους ΓΜΑΣΑ για τη χαλάρωση που προκαλεί, η οποία καθιστά το παθητικό σεξ πιο εύκολο και απολαυστικότερο.

#### Η ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΔΟΣΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕΙ:

- ζαλάδα, ναυτία
- τρέμουλο
- συγχυση, ευερεθιστότητα, εκνευρισμό
- έλλειψη συντονισμού
- παραισθήσεις
- κενά μνήμης
- επιληπτικές κρίσεις
- κώμα
- διακοπή αναπνοής και θάνατο

Κάποιες φορές, υπερβολική δόση μπορεί να επιφέρει μια κωματώδη κατάσταση ονόματι G-hole. Πριν το G-hole έρχονται συμπτώματα σύγχυσης, ακατάληπτου λόγου ή σπασμοί. Ένα άτομο που βρίσκεται σε G-hole χάνει τις αισθήσεις του και μπορεί να πέσει σε ένα λήθαργο που κρατάει από λεπτά μέχρι ώρες. Μπορεί ακόμα να οδηγήσει σε διακοπή αναπνοής ή καρδιακή ανεπάρκεια, εάν το G έχει αναμειχθεί με άλλες ουσίες.

### 3.2.2 ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ

Το G εκτός από ψυχολογική επιφέρει και σωματική εξάρτηση. Αυτή μπορεί να επέλθει αρκετά γρήγορα, ακόμα και μετά από τρεις συνεχόμενες μέρες χρήσης. Τα συμπτώματα στέρησης ξεκινούν δύο με τρεις ώρες μετά την τελευταία δόση. Μπορεί να κρατήσουν μέχρι 12 ώρες και περιλαμβάνουν:



Σε σοβαρές περιπτώσεις έχουν παρατηρηθεί υπερκινητικότητα, παράνοια, ψύχωση, επιληπτικές κρίσεις ή και θάνατος.

Τα συμπτώματα εξάρτησης περιλαμβάνουν η συνεχιζόμενη χρήση ακόμα και όταν είναι εμφανείς οι αρνητικές παρενέργειες, ανοχή, και συμπτώματα στέρησης εάν σταματήσει η χρήση. Εάν επέρχεται κώμα κατ' επανάληψη, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα με τη λειτουργία της μνήμης και τη ρύθμιση του συναισθήματος.

### 3.2.3 ΑΝΑΜΕΙΞΗ ΜΕ ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΟΥΜΕΝΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

- ⊖ Η ανάμειξη του G με κατασταλτικά όπως το αλκοόλ, η κεταμίνη, τα οπιούχα, η βενζοδιαζεπίνη είναι εξαιρετικά επικίνδυνη και μπορεί να οδηγήσει σε αναπνευστική ανακοπή, υπερβολική δόση, G-hole και θάνατο.
- ⊖ Η ανάμειξη του G με διεγερτικά είναι επίσης επικίνδυνη για δύο λόγους. Πρώτον, τα διεγερτικά δε θα επιτρέψουν στο άτομο που τα παίρνει να νιώσει την υπνηλία που προκαλεί το G κανονικά, οπότε ενδέχεται να μην καταλάβει έγκαιρα πόσο G έχει πάρει και να πάρει υπερβολική δόση. Επιπλέον, η ανάμειξη του G με διεγερτικά καθιστά πολύ πιθανές παρενέργειες την παράνοια, τις παραισθήσεις και την επιθετικότητα.
- ⊖ Η ανάμειξη του G με roppers ή με φάρμακα στυτικής δυσλειτουργίας μπορεί να προκαλέσει απότομες αυξομειώσεις στην πίεση, η οποία κάποιες φορές μπορεί να επιφέρει καρδιακή προσβολή.

## 3.2.4 ΜΕΙΩΣΗ ΒΛΑΒΗΣ



### Ανάμειξη

Πρέπει να αποφεύγεται η ανάμειξη G με άλλες ουσίες, επειδή είναι εξαιρετικά επιβλαβής και μπορεί μάλιστα να αποβεί μοιραία.



### Προϋπάρχουσες παθήσεις

Σε περίπτωση που υπάρχει διάγνωση για προβλήματα πίεσης, επιληπτικές κρίσεις, προβλήματα με το αναπνευστικό ή αγχώδη διαταραχή συνίσταται να αποφεύγεται το G.



### Να ξέρουμε ποια άτομα εμπιστευόμαστε και τι παίρνουμε

Η πηγή που προμηθεύει το G χρειάζεται να είναι αξιόπιστη, επειδή η σύσταση της ουσίας είναι εξαιρετικά σημαντική, ειδικά στην περίπτωση του GHB. Εάν η αγορά γίνεται από το σκοτεινό διαδίκτυο (dark web), δεν υπάρχουν εγγυήσεις για το πόσο ισχυρή είναι η ουσία, οπότε είναι καλύτερα να είμαστε προσεκτικά και να μη μαντεύουμε τη σωστή δόση με βάση προηγούμενες αγορές.

Επιπρόσθετα, πρέπει τα άτομα που κάνουν χρήση να είναι απόλυτα σίγουρα αν η ουσία είναι GHB ή GBL, αφού το GBL είναι σημαντικά πιο ισχυρό. Μια ποσότητα GBL ίση με μια κανονική δόση GHB μπορεί να είναι θανατηφόρα.



### Διάρκεια

Θα πρέπει να αποφεύγεται συνεχής χρήση για πάνω από 6 ώρες, γιατί μπορεί να οδηγήσει σε υπερβολική δόση ή εξάρτηση και να ακολουθήσουν δυσάρεστα συμπτώματα στέρησης.



### Διάλυση

Το G πρέπει να διαλύεται σε νερό, χυμό ή άλλα μη αλκοολούχα ποτά, επειδή είναι καυστικό και, αν καταποθεί χωρίς να διαλυθεί, θα κάψει το στόμα, το φάρυγγα ή το στομάχι. Επιπρόσθετα, η κατάποση απευθείας από το μπουκάλι αυξάνει τον κίνδυνο υπερβολικής δόσης.



### Όχι βιασύνη

Η χρήση G πρέπει να ξεκινάει με μικρότερες δόσεις (συνήθως 0.5 με 1.0 ml, ανάλογα με το σωματικό βάρος) για να αποφευχθεί η υπερβολική δόση. Βασικά, πρέπει ένα άτομο να περιμένει για να δει εάν η δόση που πήρε ήταν σωστή για το ίδιο, επειδή οι επιδράσεις του παίρνουν τουλάχιστον 10 λεπτά μέχρι να εμφανιστούν. Έχουν υπάρξει περιπτώσεις που κάποια άτομα πήραν υπερβολική δόση επειδή νόμισαν ότι η ποσότητα που είχαν αρχικά πάρει ήταν υπερβολικά χαμηλή ενώ δεν περίμεναν αρκετά.



### Έλεγχος της δόσης

Η δόση θα πρέπει να αποφασίζεται και να ελέγχεται από το άτομο που τη λαμβάνει. Επειδή η σωστή δόση για την επιθυμητή επίδραση διαφέρει ανάμεσα σε διαφορετικά άτομα ανάλογα με τα επίπεδα ανοχής και το σωματικό βάρος, μια κανονική δόση για ένα άτομο ενδέχεται να είναι πολύ υψηλή για ένα άλλο. Είναι χρήσιμο να υπάρχει ένας τρόπος να ξεχωρίζουν τα ποτήρια σε ένα πάρτι chemsex, προκειμένου κάθε άτομο που συμμετέχει να προσλαμβάνει το δικό του G. Ποτήρια σε διαφορετικά χρώματα ή ετικέτες με ονόματα είναι πολύ χρήσιμες για αυτό το σκοπό.



### Μέτρηση της δόσης

Ο καλύτερος τρόπος να μετρηθεί σωστά η ποσότητα που θα ληφθεί είναι με σύριγγες (ή άλλα εργαστηριακά εργαλεία που μετρούν χιλιοστόλιτρα με ακρίβεια). Η ακρίβεια της δοσολογίας είναι ιδιαίτερα σημαντική για το G. Ακόμα και ελαφριά απόκλιση μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα, οπότε η μέτρηση με κουτάλια ή καπάκια από μπουκάλια δεν είναι ασφαλής. Είναι καλύτερα να αποφεύγεται η ενέσιμη και η πρωκτική χρήση, επειδή υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να προκαλέσει προβλήματα στην ουροδόχο κύστη ή τις φλέβες, καθώς και να ληφθεί υπερβολική δόση.





## Αποθήκευση

Η ασφαλής αποθήκευση του G γίνεται σε μπουκάλια που δε χρησιμοποιούνται για άλλα υγρά. Επειδή είναι διάφανο, μπορεί εύκολα κάποιο άτομο να μπερδευτεί νομίζοντας ότι είναι νερό ή κάποιο άλλο υγρό και να πάρει υπερβολική δόση πριν καταλάβει ότι ήταν G.



## Χρόνος αναμονής και καταγραφή χρήσης

Επειδή το G χρειάζεται λίγο χρόνο να επιδράσει, ενώ η επίδρασή του γίνεται εντονότερη με πολλαπλές δόσεις, ένα άτομο που έχει πάρει μια δόση θα έπρεπε να περιμένει τουλάχιστον δύο ώρες πριν ξαναπάρει, προκειμένου να αποφύγει τον κίνδυνο της υπερβολικής δόσης. Προτείνεται κάθε δόση G να είναι μικρότερη από την προηγούμενη. Επιπλέον, το G επηρεάζει τη μνήμη, οπότε χρειάζεται να καταγράφεται πότε προσλήφθηκε η προηγούμενη δόση. Αυτό μπορεί να γίνει εύκολα και με κινητό.



## Ελάττωση χρήσης

Το να σταματήσει ένα άτομο απότομα τη χρήση G σε περίπτωση εξάρτησης είναι πολύ επικίνδυνο και θα έπρεπε να αποφεύγεται. Σε τέτοιες περιπτώσεις, είναι καλύτερο να μειώνει σταδιακά τη δόση που προσλαμβάνει ή να αναζητήσει ιατρική βοήθεια, προκειμένου να λάβει και την κατάλληλη αγωγή.



## Στερητικά

Εάν ένα άτομο έχει σοβαρά συμπτώματα στέρησης, πρέπει να απευθυνθεί σε νοσοκομειακή μονάδα επειγόντων.



## Spiking

Spiking λέγεται το φαινόμενο να αναμειγνύεται G με αλκοόλ χωρίς τη συναίνεση του ατόμου που θα το πιει. Προφανώς, το spiking έχει στόχο τη σεξουαλική επίθεση. Μπορεί επίσης να συμβεί spiking αν αναμειχθεί G με λιπαντικό, προκειμένου να επιτεθεί κανείς στο άτομο που θα λάβει παθητικό ρόλο. Για να αποφευχθεί αυτό, συνιστάται να έχετε μαζί το δικό σας λιπαντικό ή να χρησιμοποιούνται μικρές κλειστές συσκευασίες από λιπαντικά, ειδικά εάν συμμετέχετε σε chemsex party ή πρόκειται να βρεθείτε με αγνώστους.



## Σχετικά με την επίθεση

Έχουν καταγραφεί πολλές περιπτώσεις σεξουαλικής επίθεσης σε άτομα υπό την επήρεια του G. Η χρήση του G είναι πιο ασφαλής σε ασφαλές περιβάλλον με τουλάχιστον ένα-δυο άτομα με τα οποία υπάρχει ήδη σχέση εμπιστοσύνης. Άτομα που θέλουν να κάνουν σεξ με άτομα που έχουν πάρει G συνιστάται να παίρνουν πρώτα σαφή συναίνεση.



## Υπερβολική δόση

Υπερβολική εφίδρωση, εμετός, ασταθείς ή ρηχές αναπνοές, ανικανότητα να σταθεί ένα άτομο όρθιο, σπασμοί και G-hole είναι ενδείξεις υπερβολικής δόσης. Αυτή είναι ευκολότερο να επέλθει εάν υπάρχει ανοχή στην ουσία

- Σε περίπτωση G-hole πρέπει το άτομο που είναι σε κώμα να βρεθεί σε θέση ανάντησης προκειμένου να αποφευχθεί αναπνευστική έμφραξη που να οδηγήσει σε διακοπή αναπνοής.
- Ένα άτομο σε G-hole μπορεί να πέσει θύμα σεξουαλικής επίθεσης, οπότε είναι σημαντικό να έχουμε το νου μας να είναι ασφαλές.
- Είναι σημαντικό να καλέσουμε ασθενοφόρο για να ζητήσουμε ιατρική βοήθεια εάν δεν ξέρουμε αν ένα άτομο έχει πέσει σε κώμα. Κάποιες φορές, άλλες ουσίες (π.χ. διεγερτικά) χρησιμοποιούνται για να ξυπνήσουν ένα άτομο σε G-hole, αλλά αυτό μπορεί να είναι αρκετά επικίνδυνο. Είναι προτιμότερο να βάλουμε το αναισθητο άτομο σε θέση ανάντησης, να μην το αφήσουμε μόνο και να είμαστε ειλικρινή με το ιατρικό προσωπικό σχετικά με την ουσία που προκάλεσε το κώμα. Στις περισσότερες χώρες το ιατρικό προσωπικό υποχρεούται να καλέσει την αστυνομία μόνο σε περιπτώσεις βίας ή θανάτου, οπότε είναι απίθανο να ασκηθεί δίωξη σε ένα άτομο σε περίπτωση ανάγκης που σχετίζεται με το G.

## 3.3 ΜΕΦΕΔΡΟΝΗ

Η μεφεδρόνη είναι ένα παράγωγο συνθετικής καθινόνης και έχει ψυχοδιεγερτική επίδραση παρόμοια με τις αμφεταμίνες, την κοκαΐνη και το MDMA. Επηρεάζει την καρδιαγγειακή λειτουργία, την αντίληψη και τα συναισθήματα, ενώ λειτουργεί και ως παραισθησιογόνο.

Μπορεί να έχει τη μορφή λεπτής άσπρης σκόνης, ή να μοιάζει με υπόλευκο ή κίτρινο κρύσταλλο που μπορεί να χτυπηθεί σε σκόνη, ή σαν μουσταρδί ή κροκί κρέμα. Οι διαφορές στο χρώμα οφείλονται κυρίως στη σύστασή της. Η μυρωδιά της περιγράφεται να είναι κακή και η γεύση της μεταλλική.

Γίνεται χρήση με σνιφάρισμα με κατάποση (bombing) ή ενέσιμα (slamming), σε χαπάκια ή κάψουλες, ενώ επίσης καπνίζεται ή προσλαμβάνεται πρωκτικά (booty bump). Μία μέτρια δόση που προσλαμβάνεται από το στόμα επιδρά μετά από περίπου μισή ώρα, και η επίδραση αυτή κρατάει περίπου 3 με 4 ώρες. Η χρήση με σνιφάρισμα ή slamming επιδρά πολύ γρηγορότερα. Με slamming λέγεται ότι επέρχεται έξαψη (σκάσιμο) μετά την ένεση και πριν την επίδραση που θα περιγράψουμε παρακάτω (high).

Γνωστή ως: Meph, 4MMC, Kitty Cat, M-Cat, Food Plant, Bubbles, Crubs, Meow-Meow and Drone.

### 3.3.1 ΠΩΣ ΕΠΙΔΡΑ

- ευφορία
- διαύγεια
- αυτοπεποίθηση
- σεξουαλική διέγερση και συγκέντρωση
- αισθήματα τρυφερότητας
- αίσθηση σύνδεσης με άλλα άτομα
- υψηλή προσοχή, κάποιες φορές εμμονική

#### ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΕΠΙΒΛΑΒΕΙΣ ΕΙΝΑΙ:

- αφυδάτωση
- εφίδρωση
- τρίξιμο δοντιών και σφίξιμο σαγονιού
- αλλαγές στη θερμοκρασία του σώματος
- μυϊκές συσπάσεις
- ίλιγγος
- πονοκέφαλοι
- αλλαγές στην πίεση
- πόνος και τραυματισμοί στο λαιμό και τη μύτη

#### ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΨΥΧΙΚΑ ΕΠΙΒΛΑΒΕΙΣ:

- άγχος
- υπερεπαγρύπνηση
- ζαλάδα
- παρανοια
- craving για καινούρια δόση (ειδικά στην περίπτωση του slamming)
- απώλεια πρόσφατης μνήμης
- αϋπνία

#### ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΔΟΣΗ, Η ΟΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΠΙΘΑΝΗ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ SLAMMING, ΚΑΙ ΕΠΕΡΧΕΤΑΙ ΜΕ:

- σπασμούς
- ταχυκαρδία
- πυρετό
- μπορεί να αποβεί θανατηφόρα, κυρίως προκαλώντας έμφραγμα



### 3.3.2 ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ

Κυρίως  
ψυχολογική  
εξάρτηση.



Η ανοχή χτίζεται αρκετά γρήγορα και προκαλεί λαχτάρα για μεγαλύτερη δόση και κατάχρηση η οποία με τη σειρά της οδηγεί σε πολλές άλλες επιβλαβείς επιδράσεις.



Για άτομα που αντιμετωπίζουν εξάρτηση, οι θετικές επιδράσεις της μεφεδρόνης μετατρέπονται σε γρήγορες αλλαγές διάθεσης, επιθετική συμπεριφορά και ψυχωτικά συμπτώματα. Αυτά μπορούν να είναι παρόμοια με την ψύχωση που προκαλεί η κρυσταλλική μεθαμφεταμίνη, η οποία προκαλεί ακουστικές, οσφρητικές και απτές παραισθήσεις.



Η μακροπρόθεσμη χρήση της μεφεδρόνης προκαλεί εξάντληση λόγω αϋπνίας, έλλειψης φαγητού και αφυδάτωσης, ειδικά σε περιπτώσεις που γίνεται χρήση για παρατεταμένο διάστημα.

Οι διαταραχές στα επίπεδα ασβεστίου στο σώμα και το τρίξιμο δοντιών που επιφέρει η μεφεδρόνη ενδέχεται να προκαλέσουν οδοντικά προβλήματα, ενώ οι χρόνιες αυξομειώσεις στην πίεση μπορεί να προκαλέσουν θέματα στην καρδιά και την όραση, καθώς και εγκεφαλικό.



### 3.3.3 ΑΝΑΜΕΙΞΗ ΜΕ ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΟΥΜΕΝΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Η ΑΛΛΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Η μεφεδρόνη έχει αρκετές επιδράσεις που είναι δυνητικά επικίνδυνες εάν αναμειχθεί ή χρησιμοποιηθεί σε συνδυασμό με άλλες ψυχαγωγικές ή ιατρικές ουσίες.

- Η ανάμειξη της μεφεδρόνης με άλλες φάρμακα, ειδικά ψυχιατρικά και ιδίως κάποια αντικαταθλιπτικά μπορεί να είναι πολύ επικίνδυνη.
- Επιπλέον, η ανάμειξη της μεφεδρόνης με άλλες ψυχοδραστικές ουσίες, ειδικά άλλα ψυχοδιεγερτικά όπως η κοκαΐνη και η κρυσταλλική μεθαμφεταμίνη, μπορεί να ανεβάσει επικίνδυνα την πίεση και τη θερμοκρασία, ενώ αυξάνει και τις πιθανότητες για επιβλαβείς παρενέργειες.
- Η μεφεδρόνη συχνά χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με G ή άλλα κατασταλτικά. Όπως αναφέραμε νωρίτερα, αυτός ο συνδυασμός ενδέχεται να οδηγήσει σε υπερβολική δόση από τη μία ή την άλλη ουσία.
- Ειδικά το αλκοόλ θα πρέπει να αποφεύγεται σε συνδυασμό με τη μεφεδρόνη, αφού αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ταχυκαρδία, καθώς και ιδιαίτερα δύσκολο comedown.

### 3.3.4. ΜΕΙΩΣΗ ΒΛΑΒΗΣ



#### Να το πάρουμε σιγά σιγά

Η λαχτάρα για την επόμενη δόση, γνωστή ως craving ή μπρίζωμα, είναι λιγότερο πιθανή αν ξεκινήσουμε τη χρήση μεφεδρόνης με μικρότερη δόση και αφήνουμε να περνάει περισσότερος χρόνος μέχρι την επόμενη. Η μεγαλύτερη δόση δεν κάνει πιο έντονη την επίδραση, αλλά απλά κάνουν την επίδραση της μεφεδρόνης να διαρκέσει περισσότερο. Η ρινική χρήση καλό είναι να γίνεται μία φορά ανά 20 λεπτά τουλάχιστον και η κατάποση το λιγότερο μία φορά ανά 40 λεπτά.



#### Ζύγισμα της δόσης

Το ζύγισμα της δόσης είναι χρήσιμο για να αποφευχθεί τυχόν υπερβολική δόση. Είναι εξαιρετικά επικίνδυνο να πάρει ένα άτομο δόση μεγαλύτερη από 80mg



#### Μέθοδοι χρήσης για μεφεδρόνη

Φαίνεται πως ο λιγότερο επιβλαβής τρόπος να χρησιμοποιήσει ένα άτομο μεφεδρόνη είναι στοματικά. Εδώ η επίδραση, το λεγόμενο high, επέρχεται σε περίπου μισή ώρα και διαρκεί 2 με 3 ώρες. Η ρινική χρήση μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στη μύτη όπως φλεγμονή και αιμορραγία που μπορεί να είναι αρκετά σοβαρή και να κάνει πιο πιθανή τη μετάδοση από λοιμώξεις που μεταδίδονται με το αίμα, εάν μοιραζόμαστε τον εξοπλισμό χρήσης. Το slamming, πέρα από τους γενικούς κινδύνους που ελλοχεύουν στην ενδοφλέβια χρήση, κάνει πιθανότερη την υπερβολική δόση. Μπορεί να προκαλέσει ακόμα και θάνατο.



#### Κάπνισμα

Όταν η μεφεδρόνη καπνίζεται, η επίδραση έρχεται αρκετά γρήγορα, αλλά και το comedown επίσης. Συνεπώς, η λαχτάρα για την επόμενη δόση είναι πολύ πιθανή. Η μεφεδρόνη συνιστάται να καπνίζεται το πολύ ανά μισή ώρα.



#### Ξέπλυμα

Συνιστάται να ξεπλένεται η μύτη και το στόμα μετά από κάθε χρήση. Αυτό προστατεύει τη μύτη, τα δόντια και το εσωτερικό του στόματος από την τερηδόνας βλάβες που προκαλεί η μεφεδρόνη, καθώς και το στομάχι από την τοξικότητα που προκαλεί η ουσία, βοηθώντας τη να διαλυθεί.



#### Διατροφή

Η κατανάλωση από θρεπτικό φαγητό και νερό είναι εξαιρετικά σημαντική για να προστατεύσει το στόμα στην περίπτωση καταποσης. Επιπλέον, προσφέρει ενέργεια και βοηθάει στην αποφυγή αφυδάτωσης. Η μεφεδρόνη σε κάνει να νιώθεις γεμάτο ενέργεια, αλλά στην πραγματικότητα καταναλώνει τα αποθέματα ενέργειας στο σώμα. Επιπρόσθετα, λόγω της έντονης εφίδρωσης που επιφέρει, είναι πολύ πιθανό να προκαλέσει αφυδάτωση που οδηγεί σε άλλα προβλήματα. Συνιστάται να καταναλώνονται μη αλκοολούχα ποτά.



#### Δροσιά και ηρεμία

Σε περίπτωση που υπερθερμανθούμε, είναι χρήσιμο να βρούμε ένα ήσυχο και ασφαλές μέρος να κάνουμε διάλειμμα. Ίσως είναι επίσης καλή ιδέα να βγάλουμε μερικά ρούχα ή να κατεβάσουμε τη θερμοκρασία του σώματος πίνοντας κρύο νερό.



#### Προστασία για τα μάτια

Η μεφεδρόνη διαστέλλει τις κόρες των ματιών, καθιστώντας τα ευάλωτα στον ήλιο. Είναι λοιπόν χρήσιμα τα γυαλιά ηλίου.



#### Λίγο και καλό

Είναι αρκετά επικίνδυνο να είμαστε σε ένα πάρτι κάνοντας χρήση για πάνω από μια-δυο μέρες. Η αϋπνία μπορεί να γίνει επικίνδυνη και να προκαλέσει ψύχωση.

## 3.4. ΚΕΤΑΜΙΝΗ

Η κεταμίνη είναι γνωστή για τις αναισθητικές, αναλγητικές, αντικαταθλιπτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές της. Οι παρενέργειές της είναι αυξημένη σιελόρροια, αυξημένη καρδιακή συχνότητα, συστηματική αρτηριακή πίεση και ενδοκρανιακή πίεση. Είναι επιπλέον και ψυχοδραστική, προκαλώντας νάρκωση, έντονα όνειρα, αποσύνδεση, ψυχοκινητικά θέματα, προβλήματα με τη μνήμη και γνωσιακή λειτουργία, καθώς και παραισθήσεις, οι οποίες φαίνεται να είναι πιο πιθανές ή έντονες για άτομα που αντιμετωπίζουν ψυχιατρικά θέματα.

Ως ψυχοτρόπος ουσία παρουσιάζεται ως άχρωμο, άοσμο και άγευστο υγρό και, πιο συχνά, λευκή σκόνη ή χάπια.

Μπορεί να αναμειχθεί με μη αλκοολούχα ποτά, να προσληφθεί με σνιφάρισμα (κάποιες φορές χρησιμοποιώντας σφαίρες για να μετρηθεί η δόση), κατάποση τυλιγμένη συνήθως σε χαρτί τσιγάρου (bombing), με ενδομυϊκές ενέσεις καθώς και ενδοπρωκτικά. Η επίδρασή της κρατάει 45 με 90 λεπτά αν σνιφαριστεί, και μέχρι 3 ώρες σε περίπτωση κατάποσης ή ένεσης. Δεν υπάρχει γνωστό αντίδοτο για την κεταμίνη.

Είναι γνωστή ως K, Special K, Vitamin K, Ket, bump of K, Kiddy/Techno smack.

### 3.4.1 ΠΩΣ ΕΠΙΔΡΑ

Συχνά η κεταμίνη χρησιμοποιείται στο chemsex για να συμπληρώσει την επίδραση από άλλες ουσίες. Οι επιδράσεις της διαφέρουν ανάλογα με το σωματικό βάρος, την ανοχή, το συνδυασμό με άλλες ουσίες, την ποσότητα της δόσης και το πόσο ισχυρή είναι κάθε φορά. Προσδίδει:

- μια αίσθηση αιώρησης, αποσύνδεσης και χαλάρωσης, που διευκολύνει πιο έντονο σεξ ή πρακτικές όπως fisting
- αίσθηση ευφορίας, χαράς και ηρεμίας
- σεξουαλική διέγερση και άρση αναστολών

### ΟΙ ΕΠΙΒΛΑΒΕΙΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΙΝΑΙ:

- δυσλειτουργία του ουροποιητικού συστήματος
- ερεθισμό στη μύτη
- δυσκολίες στη στύση και την εκσπερμάτωση
- ακραία αποσύνδεση με το περιβάλλον
- ζαλάδα, ναυτία και εμετό
- κρίσεις πανικού
- αταξία (απώλεια κινητικού συντονισμού)
- δυσάρεστες και τρομακτικές παραισθήσεις (bad trip)

## 3.4.2 ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ

Η κεταμίνη δε φαίνεται να προκαλεί σωματική εξάρτηση. Ωστόσο κάποια άτομα αναφέρουν ότι προκαλεί ψυχολογική εξάρτηση και craving/μπρίζωμα που, σε κάποιες περιπτώσεις, μπορεί να αντιμετωπιστεί με σταδιακή μείωση της δόσης. Η μακροχρόνια ή συχνή χρήση ενδέχεται να προκαλέσει:

δυσουρία, επίπονη  
αιματοουρία και επείγουσα  
ανάγκη για ούρηση, νεφρική  
ανεπάρκεια

έντονες κράμπες στην κοιλιά  
δίχως άλλη ιατρική εξήγηση  
(K-cramps)

ψυχωτικές διαταραχές

προβλήματα στη μνήμη, την  
αντίληψη και τη μάθηση

Τα προβλήματα στην ούρηση τείνουν να υποχωρούν όταν σταματήσει η χρήση, αλλά σε κάποιες περιπτώσεις χρειάζεται χειρουργική επέμβαση.

Μια γνωστή παρενέργεια της κεταμίνης είναι το K-hole, μια κωματώδης κατάσταση που χαρακτηρίζεται από αποσύνδεση και νάρκωση.

### ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΟΤΙ ΕΠΕΡΧΕΤΑΙ ΤΟ K-HOLE:

- θολή όραση
- έντονες παραισθήσεις
- αίσθηση αποσύνδεσης από το σώμα μας
- αίσθηση ότι πλησιάζει ο θάνατος

Το K-hole συχνά υποχωρεί χωρίς προβλήματα πέρα από αποπροσανατολισμό, αλλά, όσο βρίσκεται ένα άτομο σε K-hole, είναι ευάλωτο σε σεξουαλική επίθεση και ατυχήματα, όπως πτώση.

### ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ COMEDOWN:

- άγχος και πεσμένη διάθεση
- απώλεια μνήμης
- παραισθήσεις ή αναδρομές ή αναβιώσεις γεγονότων και καταστάσεων (flashback)
- Συμπτώματα απόσυρσης λόγω ψυχολογικής εξάρτησης όπως άγχος, τρόμος, εφίδρωση, απώλεια όρεξης, εφιάλτες και κατάθλιψη.

### 3.4.3 ΑΝΑΜΕΙΞΗ ΜΕ ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΟΥΜΕΝΕΣ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΑΓΩΓΕΣ ΚΑΙ ΜΕ ΑΛΛΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

- Είναι πολύ επικίνδυνο να αναμειγνύεται η κεταμίνη με κατασταλτικά όπως αλκοόλ ή G, επειδή ο συνδυασμός τους προκαλεί τέτοια καταστολή στο κεντρικό νευρικό σύστημα που μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρή αναπνευστική ή καρδιακή ανεπάρκεια.
- Θα έπρεπε επίσης η κεταμίνη να μην αναμειγνύεται με κρυσταλλική μεθαμφεταμίνη, κοκαΐνη και ecstasy, γιατί ο συνδυασμός από αυτές τις ουσίες μπορεί να προκαλέσει επικίνδυνη αύξηση του καρδιακού ρυθμού, σύγχυση και κίνδυνο τραυματισμού.

### 3.4.4 ΜΕΙΩΣΗ ΒΛΑΒΗΣ



#### Ταυτοποίηση της ουσίας

Η κεταμίνη συχνά είναι σε σκόνη, οπότε θα έπρεπε να είμαστε πολύ προσεκτικά στα πάρτι chemsex να μην τη μπερδέψουμε με καμία άλλη ουσία. Η κανονική δόση κεταμίνης είναι πολύ μικρότερη από ό,τι για άλλες ουσίες (π.χ. κοκαΐνη ή μεφεδρόνη). Επίσης, τα χαπάκια κεταμίνης συχνά έχουν σχέδια πάνω τους και μπορεί να μπερδευτούν με ecstasy.



#### Να το πάρουμε σιγά-σιγά

Συνιστάται η χρήση να ξεκινάει με μικρές δόσεις και να αποφεύγεται η συχνή χρήση, προκειμένου να αποφευχθεί η υπερβολική δόση και άλλα προβλήματα υγείας, όπως αυτά που περιγράφονται παραπάνω.



#### Προϋπάρχουσες παθήσεις και ψυχική υγεία

Είναι επικίνδυνο να κάνει χρήση κεταμίνης ένα άτομο που αισθάνεται κατάθλιψη ή άγχος ή αντιμετωπίζει άλλα θέματα ψυχικής υγείας, επειδή η ουσία είναι πιθανό να επιδεινώσει την κατάσταση. Επιπλέον, εάν έχουν υπάρξει στο παρελθόν προβλήματα με την καρδιά, το συκώτι ή υψηλή πίεση, θα έπρεπε να αποφεύγεται η κεταμίνη.



#### Ανάμειξη με άλλες ουσίες

Η κεταμίνη δε θα έπρεπε να συνδυάζεται με κατασταλτικά του κεντρικού νευρικού συστήματος. Μπορούν επίσης να προκληθούν δυσάρεστες συνέπειες αν αναμειχθεί με διεγερτικά, επειδή έτσι αλληλοεξουδετερώνονται οι κατασταλτικές δράσεις της κεταμίνης και οι διεγερτικές δράσεις των άλλων ουσιών και ενδέχεται οι ουσίες να φτάσουν σε εξαιρετικά τοξικά επίπεδα στο σώμα.



#### Κάπνισμα

Το κάπνισμα σε συνδυασμό με την χρήση κεταμίνης μπορεί να είναι επικίνδυνο. Σε περίπτωση K-hole ή απώλειας κινητικού ελέγχου γενικότερα υπάρχει κίνδυνος φωτιάς ή εγκαυμάτων που ίσως να μη γίνουν άμεσα αντιληπτά εξαιτίας των κατασταλτικών και αναισθητικών δράσεων της κεταμίνης.



#### Ενέσιμη χρήση

Η ενέσιμη χρήση κεταμίνης καλό είναι να αποφεύγεται επειδή μπορεί να προκαλέσει διάφορα προβλήματα στο αίμα, το δέρμα και καρδιαγγειακά. Η ενδοφλέβια ένεση θα πρέπει να αποφεύγεται, καθώς μπορεί να είναι θανατηφόρα.



## Προσοχή για τραυματισμούς

Οι αναλγητικές ιδιότητες της κεταμίνης μπορεί να κάνουν το έντονο σεξ ευκολότερο και πιο απολαυστικό, αλλά ελλοχεύουν τον κίνδυνο από εσωτερικούς τραυματισμούς, οι οποίοι ίσως να μη γίνουν αντιληπτοί έγκαιρα.



## Χρήση με φιλικά άτομα

Η χρήση κεταμίνης από ένα άτομο μόνο του μάλλον δεν είναι καλή ιδέα, ιδίως λόγω του κινδύνου για κακό trip ή K-hole. Είναι σημαντικό η χρήση κεταμίνης να γίνεται με άτομα με τα οποία υπάρχει ασφάλεια, προκειμένου να αλληλοβοηθούνται σε περίπτωση ανάγκης και να αλληλοπροστατεύονται από σεξουαλική επίθεση σε περίπτωση K-hole. Γενικά, η κεταμίνη ελαττώνει τις αναστολές και ανεβάζει την πιθανότητα να πάρει ένα άτομο ρίσκα που δε θα έπαιρνε υπό άλλες συνθήκες, και αυτός είναι ένας επιπλέον λόγος να γίνεται χρήση με αξιόπιστη παρέα.



## K-hole

Εάν ένα άτομο βρεθεί σε K-hole, είναι σημαντικό να μεταφερθεί σε ήσυχο μέρος χωρίς έντονα φώτα και, εάν δεν ξυπνήσει, να κληθεί ασθενοφόρο. Η διάρκεια του K-hole διαφέρει ανάλογα με την ποσότητα της ουσίας που καταναλώθηκε, αλλά εάν κρατήσει περισσότερο από 90 λεπτά, τα άλλα άτομα πρέπει να είναι σε εγρήγορση, ειδικά εάν εμφανιστούν δυσκολίες στην αναπνοή.



## Κυνηγώντας το K-hole

Σε περιπτώσεις που γίνεται χρήση κεταμίνης με στόχο το K-hole, είναι καλό το περιβάλλον να είναι ασφαλές και το άτομο που κάνει χρήση να είναι καθισμένο ή ξαπλωμένο κάπου όπου δε θα κινδυνεύει να τραυματιστεί από τυχόν πτώση.



## Ειλικρίνεια με το ιατρικό προσωπικό

Σε περίπτωση υπερβολικής δόσης που οδηγεί σε αναζήτηση ιατρικής βοήθειας, θα πρέπει να λέμε την αλήθεια προκειμένου να λάβουμε τη σωστή φροντίδα. Επίσης, συνιστάται άτομα που κάνουν χρήση κεταμίνης και πρόκειται να υποβληθούν σε χειρουργική επέμβαση να ενημερώνουν το ιατρικό προσωπικό, προκειμένου να λάβουν τη σωστή δόση αναισθητικού.

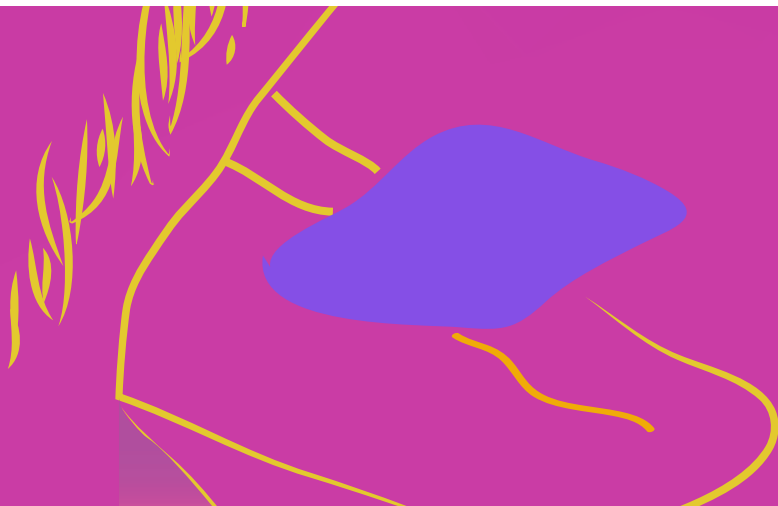


## 3.5. ΚΟΚΑΪΝΗ

Η κοκαΐνη και το κρακ είναι αρκετά γνωστά ως ουσίες που χρησιμοποιούνται για ψυχαγωγία. Αν και συνήθως δε συγκαταλέγεται στα chems, η κοκαΐνη συχνά χρησιμοποιείται σε αυτά τα πλαίσια σε συνδυασμό με τις ουσίες του chemsex.

### 3.5.1 ΑΝΑΜΕΞΗ ΜΕ ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΟΥΜΕΝΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

- Η χρήση της κοκαΐνης με αντικαταθλιπτικά που επηρεάζουν τη λειτουργία της σεροτονίνης στον εγκέφαλο μπορεί να είναι επικίνδυνη. Ενδέχεται να οδηγήσει σε ένα σύνδρομο που προκαλεί ταχυπαλμίες, εφίδρωση, σπασμούς και αϋπνία.
- Οι βενζοδιαζεπίνες ενδέχεται να εξουδετερώσουν τις ψυχοδραστικές δράσεις της κοκαΐνης και να οδηγήσουν σε υπερβολική δόση.
- Η παρακεταμόλη μπορεί να εντείνει τις αρνητικές επιδράσεις της κοκαΐνης στο συκώτι.
- Υπάρχουν επίσης ενδείξεις ότι η συστηματική χρήση κοκαΐνης ίσως ελαττώνει την επίδραση από κάποια αντιρετροϊκά φάρμακα.
- Η κοκαΐνη φαίνεται να μπλοκάρει ελαφρά την επίδραση από τις αμφεταμίνες και άλλες ψυχοδιεγερτικές ουσίες. Ταυτόχρονα, καταπονεί την καρδιακή λειτουργία, εντείνοντας τον κίνδυνο για εγκεφαλικό ή καρδιακή προσβολή.
- Η χρήση της κοκαΐνης σε συνδυασμό με G επίσης χρειάζεται προσοχή, γιατί μπορεί να προκαλέσει αναπνευστικά προβλήματα, ακόμα και άπνοια. Επιπρόσθετα, όπως και με όλους τους συνδυασμούς από ψυχοδιεγερτικά και κατασταλτικά, μπορεί να οδηγήσει σε υπερβολική δόση κοκαΐνης.
- Η ανάμειξη από κεταμίνη και κοκαΐνη, γνωστή ως “Calvin Klein”, μπορεί να αυξήσει επικίνδυνα την τοξικότητα της κεταμίνης στο σώμα.
- Η ανάμειξη από κοκαΐνη και αλκοόλ είναι επίσης αρκετά επικίνδυνη, γιατί οι δύο ουσίες ενώνονται στο σώμα σχηματίζοντας κοκαεθυλένη, μια ουσία επιβλαβή για την καρδιά και το συκώτι, που μπορεί να προκαλέσει ακόμα και θάνατο.





## 3.5.2 ΜΕΙΩΣΗ ΒΛΑΒΗΣ



### Τεστάρουμε πριν τη χρήση

Η κοκαΐνη συχνά νοθεύεται με τρόπους που την καθιστούν επικίνδυνη, οπότε χρειάζεται προσοχή και εξέταση της ουσίας πριν τη χρήση. Αυτό γίνεται με σωστό χημικό εξοπλισμό και αντιδραστήρια. Εάν δεν υπάρχει πρόσβαση σε τέτοιο εξοπλισμό ή υπηρεσίες, θα μπορούσε κανείς να δοκιμάσει μια μικροσκοπική δόση. Η κοκαΐνη μουδιάζει γρήγορα τη γλώσσα. Επιπρόσθετα, η νοθευμένη κοκαΐνη λιώνει ανομοιόμορφα και η διαδικασία παίρνει χρόνο.



### Να το πάρουμε σιγά σιγά

Συνίσταται η χρήση να ξεκινάει με μικρή ποσότητα και όχι γρήγορα, με δόσεις όχι μεγαλύτερες από 60 mg. Η επίδραση μίας μέτριας δόσης συνήθως διαρκεί έως 20 λεπτά, ανάλογα με την ανοχή που έχει αναπτύξει το άτομο που κάνει χρήση. Η χρόνια χρήση κοκαΐνης μπορεί να οδηγήσει σε νεφρικά, γαστρεντερικά, καρδιαγγειακά ή νευρολογικά προβλήματα, καθώς και θέματα ψυχικής υγείας.



### Σπάσιμο (grinding)

Η κοκαΐνη καλό είναι να αλέθεται σε εξαιρετικά λεπτή σκόνη προκειμένου να χρησιμοποιηθεί με μεγαλύτερη ασφάλεια και να αποφευχθεί η υπερβολική δόση.



### Σεξουαλική υγεία

Η κοκαΐνη στο σεξ προσδίδει ενέργεια, σεξουαλική διέγερση, αυτοπεποίθηση, αντοχή, οξυμένες αισθήσεις και έντονους οργασμούς που κρατούν περισσότερο. Ωστόσο, καθιστά τα άτομα που κάνουν χρήση πιο παρορμητικά, αυξάνοντας την πιθανότητα να μη χρησιμοποιούν πρακτικές για ασφαλέστερο σεξ. Επιπλέον, η ένταση της σεξουαλικής επαφής με χρήση κοκαΐνης και οι αναισθητικές επιδράσεις της ουσίας (κάποιες φορές τρίβεται στον πρωκτό προκειμένου να κάνουν τα εμπλεκόμενα άτομα πιο "σκληρό" σεξ) μπορεί να οδηγήσει σε σπασμένα προφυλακτικά και τραυματισμούς που ενδεχομένως αυξήσουν την πιθανότητα λοιμώξεων που μεταφέρονται με το αίμα. Είναι λοιπόν καλή ιδέα να γίνονται μικρά διαλείμματα κατά τη διάρκεια του σεξ προκειμένου να βεβαιωθούμε ότι είναι όλα καλά.



### Σχετικά με την υπερβολική δόση

Δεν υπάρχει γενική παραδοχή για την ποσότητα κοκαΐνης που προκαλεί τοξίκωση. Ωστόσο, αυτή μπορεί να είναι εξαιρετικά επιβλαβής, ακόμα και θανατηφόρα. Σημάδια υπερβολικής δόσης είναι επιληπτικές κρίσεις, σύγχυση, τρόμος, προβλήματα στην αναπνοή, ναυτία και εμετός, ταχυκαρδία, υψηλή θερμοκρασία σώματος, παράνοια και παραισθήσεις, καθώς και κρίσεις πανικού. Σε περίπτωση τέτοιων ενδείξεων, είναι σημαντικό να σταματήσει η χρήση και να κληθεί ασθενοφόρο.



### Προϋπάρχουσες παθήσεις

Άτομα που αντιμετωπίζουν θέματα με την καρδιά, το αναπνευστικό, το συκώτι, τα νεφρά, κρίσεις ή ψυχική υγεία θα έπρεπε να αποφεύγουν τη χρήση κοκαΐνης.





04

**Μείωση βλάβης  
στην εμπλοκή με  
το chemsex και  
τη χρήση**

Οι πρακτικές μείωσης βλάβης μπορούν να εφαρμοστούν πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά το chemsex. Εδώ, ακολουθώντας μια πρόσφατη ανασκόπηση, διαχωρίζουμε τις πρακτικές σε αυτές τις τρεις κατηγορίες. Πρέπει να σημειωθεί ότι η μείωση βλάβης δε θα έπρεπε να ασχολείται μόνο με ζητήματα που αφορούν τη χρήση της ουσίας καθαυτή. Πρέπει να ληφθεί υπόψιν και η γενικότερη ποιότητα ζωής των ατόμων που εμπλέκονται στο chemsex. Τέλος, θα μιλήσουμε για τη συναίνεση στο πλαίσιο του chemsex, ένα σημαντικό ζήτημα που δεν συζητιέται πάντα ανοιχτά.

## 4.1. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΙΝΔΥΝΩΝ ΣΤΗΝ ΕΜΠΛΟΚΗ ΜΕ ΤΟ CHEMSEX

### 4.1.1 ΠΡΙΝ

#### ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ

ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ  
ΝΑ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΤΟΥΜΕ ΤΗ  
ΖΩΗ ΜΑΣ ΩΣ ΛΟΑΤΚΙ+  
ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΑ

Αν έχουμε μια ζωή που μας γεμίζει, όπου η απόλαυση και η ικανοποίηση δεν έρχονται αποκλειστικά από τη χρήση ουσιών και το περιστασιακό σεξ, αυτό μπορεί να δράσει προστατευτικά απέναντι στους πιθανούς κινδύνους. Κάποιοι καλοί τρόποι να το πετύχουμε αυτό είναι να επενδύσουμε περισσότερο χρόνο σε δημιουργικές ασχολίες με τους δικούς μας, μοναδικούς τρόπους, να έχουμε ένα δίκτυο ανθρώπων που αλληλοστηριζόμαστε και αλληλοφροντιζόμαστε. Βέβαια, δεν είναι μόνο στο χέρι μας το να έχουμε μια ζωή που μας γεμίζει, ειδικά όταν ανήκουμε σε ομάδες που υφίστανται διακρίσεις, έχουμε αντιμετωπίσει αντίξοα περιστατικά στη ζωή μας, αντιμετωπίζουμε την ομοκανονικότητα ή βιώνουμε περιόδους κοινωνικής κρίσης. Ακόμα και σε τέτοιες περιπτώσεις, η σύνδεση είναι θεραπευτική: η σύνδεση με άλλα άτομα, κοινότητες, κοινωνικές δράσεις και τα εαυτά μας, τις ανάγκες και τις επιθυμίες μας. Όπως περιγράφει ο Fawcett<sup>21</sup>, το ταξίδι για την αυτοϊαση μπορεί να είναι κατά καιρούς επίπονο, αλλά οδηγεί σε προσωπική ανάπτυξη και μια ζωή που αξίζει να ζήσουμε.

ΕΝΑΣ ΥΓΙΗΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ  
ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΑΣ  
ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΕΙ

Το θρεπτικό φαγητό και η άσκηση δυναμώνουν το σώμα και τον οργανισμό μας και μειώνουν κάποια από τα θέματα που μπορεί να προκαλέσει το chemsex (π.χ. εξάντληση, έλλειψη φαγητού/νερού κ.α.)

ΧΡΗΣΗ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ  
ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ  
(DATING APPS)

Τα dating apps μπορούν να προσφέρουν εύκολη και κάποιες φορές άμεση πρόσβαση στην απόλαυση, αλλά μπορεί να γίνουν και αρκετά εθιστικά. Μερικές φορές λειτουργούν σαν καζίνο. Μας κάνουν να πιστέψουμε ότι, αν απλά περάσουμε λίγο ακόμα χρόνο εκεί ή κοιτάξουμε μερικά ακόμα νέα προφίλ, θα πιάσουμε το παρτενέρ-τζακπότ. Αυτό όμως σπάνια συμβαίνει. Πιο συχνά, καταλήγουμε να περνάμε υπερβολικά πολύ χρόνο σκρολάροντας, πολύ περισσότερο από όσο σκοπεύαμε, χωρίς καμία ικανοποίηση. Αυτό προκαλεί αίσθημα ματαιώσης και χάνουμε την ευκαιρία για δυνητικά πιο γεμάτες εμπειρίες. Αυτό μπορεί να ενισχυθεί εάν συνδυάσουμε τη χρήση των dating apps με ουσίες, ενώ ενδέχεται και να πάρουμε υπερβολικά μεγάλη ποσότητα της ουσίας ενώ ψάχνουμε παρτενέρ. Επιπρόσθετα, είναι σημαντικό να σεβόμαστε και να είμαστε εντάξει απέναντι στα άλλα άτομα – οι διακρίσεις και το στίγμα είναι σημαντικοί παράγοντες στην προβληματική εμπλοκή με το chemsex. Η αγορά ουσιών μέσα από dating apps επίσης ελλοχεύει κινδύνους. Είναι καλή ιδέα να βρίσκουμε τρόπους να ελέγχουμε τις ουσίες που αγοράσαμε.

<sup>21</sup>Fawcett, D. (2015). *Lust, Men, and Meth: A Gay Man's Guide to Sex and Recovery*. Wilton Manors, FL: Healing Path Press.

### ΠΑΙΡΝΟΥΜΕ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΜΑΣ ΚΑΙ ΤΣΕΚΑΡΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Είναι σημαντικό να σκεφτούμε την ασφάλεια της εμπλοκής με το chemsex προτού ξεκινήσουμε τη χρήση. Ο χώρος (σπίτι, σάουνα, μέρος που γίνεται cruising) πρέπει να είναι αξιόπιστο και να το νιώθουμε ασφαλές. Άλλα άτομα, φόρουμ στο ίντερνετ κλπ μπορούν να μας ενημερώσουν σχετικά. Εάν βρισκόμαστε για σεξ (hookup), είναι σημαντικό να γνωρίζουμε το άτομο ή τα άτομα που θα συναντήσουμε ή να γνωριστούμε αρκετά για να νιώσουμε ασφάλεια (δηλαδή να πάρουμε χρόνο!). Είναι σημαντικό να πηγαίνουμε σε πάρτι chemsex με φιλικά άτομα ή συντρόφια που εμπιστευόμαστε, προκειμένου να αλληλοφροντιζόμαστε. Εάν πάμε μόνα μας σε άγνωστο μέρος και δεν είμαστε σίγουρα κατά πόσο είναι ασφαλές, μπορούμε να ενημερώσουμε κάποια έμπιστα άτομα (ακόμα και να τους δώσουμε τη διεύθυνση ή να μοιραστούμε την τοποθεσία μας), και ίσως να τα ενημερώσουμε όταν φτάνουμε (ή φεύγουμε).

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΖΟΥΜΕ ΑΠΟ ΠΡΙΝ

Είναι χρήσιμο να κάνουμε ένα πλάνο όταν είμαστε νηφάλια τι ουσία θέλουμε να κάνουμε χρήση και για πόσο, τι είδος σεξ θέλουμε να κάνουμε, τι όρια θέλουμε να θέσουμε σχετικά με το σεξ και τη χρήση, προκειμένου να κρατήσουμε τον έλεγχο.

### ΚΑΝΟΥΜΕ ΧΡΗΣΗ ΓΙΑ ΝΑ ΝΙΩΣΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ, ΟΧΙ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΣΧΗΜΑ

Είναι καλή ιδέα, προκειμένου να προστατέψουμε τα εαυτά μας, να κάνουμε χρήση ουσιών όταν είμαστε καλά για να είμαστε ακόμα καλύτερα. Η χρήση ουσιών για να υπερβούμε δυσκολίες καθιστά πιθανότερο να εξαρτηθούμε από αυτές ή να αντιμετωπίσουμε τις δυσάρεστες παρενέργειές τους, καθότι αυτές εξαρτώνται αρκετά από τη διάθεσή μας όταν κάνουμε χρήση. Παρομοίως, εάν αντιμετωπίζουμε θέματα ψυχικής υγείας, πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικά με τη χρήση ουσιών, γιατί μπορεί αυτή να επιδεινώσει τα συμπτώματά μας. Είναι σημαντικό να λάβουμε τη σωστή φροντίδα ψυχικής υγείας με επαγγελματίες που έχουν εκπαιδευτεί σωστά ή με άλλους τρόπους, όπως ομάδες υποστήριξης με ομότιμα άτομα, αντί να χρησιμοποιούμε ουσίες για να αντιμετωπίσουμε τέτοια θέματα.

### ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Εάν λαμβάνουμε οποιαδήποτε αγωγή, θα έπρεπε να συζητήσουμε την πρόθεσή μας να χρησιμοποιήσουμε ουσίες ή την εμπλοκή μας στο chemsex με ένα έμπιστο και μη επικριτικό επαγγελματία υγείας, προκειμένου να ενημερωθούμε για τυχόν επιβλαβείς αλληλεπιδράσεις. Εάν δε νιώθουμε ασφάλεια να συζητήσουμε τέτοια ζητήματα με το ιατρό που μας παρακολουθεί συνήθως, θα έπρεπε να βρούμε ένα άτομο που θα μας παρέχει αυτή την ασφάλεια. Τέτοιες παραπομπές ίσως μπορούν να γίνουν από κοινοτικές υπηρεσίες ή άλλα άτομα στην κοινότητα. Υπάρχουν επίσης κάποιες πηγές στο διαδίκτυο (π.χ. η ιστοσελίδα για αλληλεπιδράσεις από ουσίες και αντιρετροϊκά του Πανεπιστημίου του Λίβερπουλ: <https://www.hiv-druginteractions.org/>) όπου μπορούμε να κοιτάξουμε για πιθανές αλληλεπιδράσεις ανάμεσα σε ουσίες και φαρμακευτική αγωγή.

### CHEMSEX ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΣΕΞ

Αν κάνουμε σεξεργασία, υπάρχουν αρκετά πράγματα που πρέπει να σκεφτούμε εάν εμπλεκόμαστε στο chemsex κατά τη διάρκεια της δουλειάς. Είναι χρήσιμο να έχουμε καθαρά όρια τα οποία να επικοινωνούμε στους πελάτες μας εκ των προτέρων. Είναι επίσης καλή ιδέα να φροντίσουμε να πληρωθούμε πριν την εμπλοκή στο chemsex και να κρατήσουμε την προκαθορισμένη διάρκεια της υπηρεσίας που παρέχουμε. Κοινοτικές ομάδες και υπηρεσίες, όπως και το διαδίκτυο, μπορούν να βοηθήσουν να ενημερωθούμε σχετικά με τη μείωση βλάβης ειδικά για τη σεξεργασία. Οι Rekart et al.<sup>22</sup> έχουν επίσης εκδώσει μια χρήσιμη ανασκόπηση για τη μείωση βλάβης στη σεξεργασία.

## ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

### ΑΝΤΙΡΕΤΡΟΪΚΗ ΑΓΩΓΗ

Κάποια αντιρετροϊκά εμποδίζουν τις ψυχοδραστικές ουσίες να μεταβολιστούν στο συκώτι και έτσι καθιστούν πιθανότερη την υπερβολική δόση. Αυτά είναι η κομπικιστάτη (Tybost) και η ριτοναβίρη (Norvir), που χρησιμοποιούνται σε αρκετά συνδυασμένα φάρμακα, καθώς και η αταζαναβίρη (Reyataz), που είναι αναστολέας πρωτεάσης, η νεβιραπίνη (Viramune) και η εφαβιρένζη (Stocrin/ Sustiva), που είναι μη-νουκλεοσιδικοί αναστολείς της ανάστροφης μεταγραφάσης. Οι ουσίες αυτές απαντώνται και σε κάποια συνδυασμένα φάρμακα (π.χ. Atripla). Πρέπει λοιπόν να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικά εφόσον παίρνουμε αυτές τις αγωγές. Είναι σημαντικό να συμβουλευτούμε το εξειδικευμένο στον HIV άτομο, για να αποφύγουμε όσο γίνεται τυχόν επιβλαβείς παρενέργειες ανάμεσα στην αντιρετροϊκή αγωγή και τα chems.

### ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΜΛ

Είναι σημαντικό να κάνουμε τακτικά εξετάσεις για σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις προκειμένου όχι μόνο να λάβουμε θεραπεία, αλλά και να μην τις μεταδώσουμε σε άλλα άτομα κατά λάθος. Εάν εμπλεκόμαστε σταθερά στο chemsex, είναι καλή ιδέα να εξεταζόμαστε κάθε τρεις μήνες. Τα κοινοτικά κέντρα εξέτασης και οι κλινικές σεξουαλικής υγείας είναι συχνά φιλικά και ασφαλή μέρη για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα.

### ΛΙΠΑΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΠΡΟΦΥΛΑΚΤΙΚΑ

Είναι επίσης χρήσιμο να προμηθευτούμε λιπαντικά και προφυλακτικά προτού εμπλακούμε στο chemsex, για να προλάβουμε τη μετάδοση από σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις.

### ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ PREP ΚΑΙ PEP

Μπορούμε να ενημερωθούμε για την προφύλαξη πριν την έκθεση στον HIV (Pre-Exposure Prophylaxis - PrEP), καθώς και την προφύλαξη μετά την έκθεση (Post-Exposure Prophylaxis - PEP) και να αποφασίσουμε εάν θέλουμε να τη χρησιμοποιήσουμε, αν δε χρησιμοποιούμε προφυλακτικό. Αν χρησιμοποιούμε PrEP, είναι χρήσιμο να συμβουλευτούμε ειδικό σεξουαλικής υγείας για να κάνουμε εξετάσεις αρκετά συχνά για άλλες ΣΜΛ, καθώς η PrEP προστατεύει μόνο από τον HIV. Είναι επίσης καλό να ψάξουμε τις πολύ σπάνιες αλλά πιθανές παρενέργειες της χρήσης PrEP.

### ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ ΓΙΑ ΙΟΓΕΝΗ ΗΠΑΤΙΤΙΔΑ Α ΚΑΙ Β (HAV/HBV) ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΘΗΛΩΜΑΤΟΪΟ (HPV)

Συνίσταται για ΓΜΑΣΑ ο εμβολιασμός για HAV, HBV και HVP, καθώς και μηνιγγίτιδα και MPOX σε κάποιες χώρες, καθώς προστατεύουν την υγεία μας από λοιμώξεις που είναι αρκετά πιθανές κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής δραστηριότητας. Αυτό είναι ακόμα πιο σημαντικό σε περιπτώσεις που είναι πολύ πιθανό να έχουμε πολλά ερωτικά συντρόφια, όπως συμβαίνει στο chemsex. Επιπρόσθετα, ο εμβολιασμός προστατεύει και τα συντρόφια αυτά.

### ΑΣ ΣΚΕΦΤΟΥΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ PEP Η PREP ΓΙΑ ΣΜΛ

Η αζυθρομυκίνη και η δοξυκυκλίνη, αντιβιοτικά που χρησιμοποιούνται στα πλαίσια της PEP ή της PrEP, φαίνεται να βοηθούν και σε βακτηριακές μολύνσεις (όπως σύφιλη, χλαμύδια ή γονόρροια). Ωστόσο, αυτό δεν έχει μελετηθεί επαρκώς ακόμα και υπάρχουν ανησυχίες ότι η περιστασιακή χρήση τους ίσως οδηγήσει σε αντιμικροβιακή ανοχή.





## ΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

### ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΒΛΑΒΗΣ

Μπορούμε να μάθουμε για τη μείωση βλάβης σχετικά με ουσίες που πρόκειται να καταναλώσουμε από διάφορες πηγές (π.χ. το διαδίκτυο, φυλλάδια, έμπιστα άτομα) και κοινοτικές υπηρεσίες (π.χ. κλινικές σεξουαλικής υγείας). Με αυτόν τον τρόπο, θα είμαστε έτοιμα να αντιμετωπίσουμε θέματα που τυχόν ανακύψουν.

### ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ ΜΑΣ

Θα πρέπει να ετοιμάζουμε και να ελέγχουμε όλο τον εξοπλισμό που θα χρησιμοποιήσουμε (καλαμάκια, πίπες, αποστειρωμένες βελόνες κλπ.), επειδή ο καθαρός εξοπλισμός είναι εξαιρετικά σημαντικός για την πρόληψη λοιμώξεων. Μπορούμε είτε να αγοράσουμε τον εξοπλισμό, είτε, σε κάποιες περιπτώσεις, να τον προμηθευτούμε από σχετικές υπηρεσίες. Ειδικά όσον αφορά το *slamming*, είναι σημαντικό να έχουμε εφοδιαστεί με αρκετές αποστειρωμένες βελόνες, σύριγγες και ό,τι άλλο εξοπλισμό θα χρησιμοποιήσουμε για την ένεση.

## ΑΛΛΗΛΟΦΡΟΝΤΙΔΑ

### ΝΑ ΜΙΛΑΜΕ ΜΕΤΑΞΥ ΜΑΣ

Είναι σημαντικό να συζητάμε προσωπικές συνήθειες, χρήση ουσιών και σεξουαλικές προτιμήσεις, καθώς και σχετικά όρια, με πιθανά σεξουαλικά συντρόφια πριν τη συνεύρεση, το *party and play*, προκειμένου να αποφύγουμε δυσάρεστες ή και κακές εμπειρίες. Κάποιες φορές μπορεί να νιώθουμε άβολα να συζητήσουμε τέτοια θέματα, ειδικά με συναντήσεις της μιας φοράς, αλλά αυτό μας βοηθάει να αλληλοφροντιστούμε, να υπερβούμε τις αναστολές μας και μπορεί και να γίνει μέρος των προκαταρκτικών, αν το συζητήσουμε σε ένα πλαίσιο ευχάριστο, παιχνιδιάρικο, με σεβασμό και καλοσύνη. Μάλιστα, εφόσον ο στόχος του *chemsex* είναι όλα μας να περάσουμε καλά, αυτές οι συζητήσεις είναι καλές για όλα μας.

### ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Είναι καλή ιδέα να έχουμε κοντά νύχια, ειδικά αν μας ενδιαφέρει το *fisting*. Επίσης, θα έπρεπε να βγάζουμε από πριν δαχτυλίδια, βραχιόλια και ρολόγια.

## 4.1.2. ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ CHEMSEX

### ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ

#### ΑΣ ΤΗΡΗΣΟΥΜΕ ΤΟ ΠΛΑΝΟ

Είναι χρήσιμο να καταγράφουμε, είτε σε κινητό είτε με το χέρι, πότε και πόση ουσία έχουμε πάρει, για να ξέρουμε πότε είναι ασφαλές να ξανακάνουμε χρήση. Αν προκύψουν προβλήματα, όπως π.χ. υπερβολική δόση, θα είναι διαθέσιμες πληροφορίες για τις ουσίες που έχουμε κάνει χρήση. Επιπρόσθετα, είναι χρήσιμο να τηρούμε τα χρονικά όρια που έχουμε θέσει εξαρχής για την εμπλοκή στο chemsex, για να μην εξαντληθούμε και να μη χάσουμε σημαντικές δραστηριότητες την επόμενη μέρα ή τις επόμενες μέρες. Αν απουσιάσουμε από την εργασία λόγω του chemsex, αυτό ενδέχεται να μας στοιχίσει τη δουλειά μας. Επιπλέον, το να χάσουμε άλλες σημαντικές ευθύνες και δραστηριότητες μπορεί να προκαλέσει ντροπή και ματαιώση και αυτά τα συναισθήματα μπορεί να επιφέρουν περισσότερη χρήση από chems προκειμένου να νιώσουμε καλύτερα. Αυτό μπορεί να προκαλέσει ένα φαύλο κύκλο, που να χαλάσει την ίδια την εμπειρία και πιθανότατα να οδηγήσει σε προβληματική χρήση. Βέβαια, σε περίπτωση που κάτι απρόσμενο και συναρπαστικό συμβεί κατά τη διάρκεια της συνεύρεσης, ίσως κρίνουμε ότι αξίζει να μην τηρήσουμε το πλάνο. Είναι πάντως καλύτερα να κάνουμε μια συνειδητή επιλογή σε αυτό το σημείο, και το να καταγράφουμε το σχέδιο και τις δραστηριότητές μας μπορεί να είναι ένας μηχανισμός υποστήριξης.

#### ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΖΟΥΜΕ ΤΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΜΑΣ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

Σε περίπτωση που επισκεπτόμαστε ένα άγνωστο μέρος, έναν κοινόχρηστο χώρο όπως π.χ. σάουνα, ή είμαστε έξω ή με άτομα που δε γνωρίζουμε, είναι χρήσιμο να κρατάμε τα προσωπικά μας αντικείμενα ασφαλή. Επιπρόσθετα, ίσως είναι καλή ιδέα να αποφύγουμε να έχουμε μεγάλα χρηματικά ποσά (αυτό μπορεί και να μας προστατεύσει όταν είμαστε “φτιαγμένα” από το να αγοράσουμε περισσότερα ναρκωτικά από όσο είχαμε αποφασίσει ή και να πάρουμε υπερβολική δόση) και άλλα πολύτιμα αντικείμενα. Σε αυτό βοηθάει να έχουμε μικρά τσαντάκια ή να φυλάμε τα χρήματα και τις κάρτες μας στις κάλτσες που φοράμε.

#### ΚΑΝΟΥΜΕ ΕΝΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

Η εξάντληση μπορεί να προκαλέσει ή να επιδεινώσει αρκετές επιβλαβείς επιδράσεις, συμπεριλαμβανομένης της ψύχωσης. Είναι λοιπόν σημαντικό να κάνουμε διαλείμματα, ειδικά όταν εμπλεκόμαστε στο chemsex ή τα σεξ πάρτι για μεγαλύτερα διαστήματα. Σε αυτά τα διαλείμματα, ένα θρεπτικό σνακ θα κάνει καλό στο στομάχι και θα μας δώσει ενέργεια. Μη αλκοολούχα και μάλλον μη καφεϊνούχα υγρά (αλλά όχι περισσότερο από τρία ποτήρια νερό την ώρα), όπως και ένα ντους, επίσης θα προστατέψουν και θα δροσίσουν το σώμα, κρατώντας το και καθαρό. Υπολείμματα λιπαντικού ή άλλων ουσιών στο σώμα μπορεί να έχουν μικροσκοπικές ποσότητες αίματος. Επίσης, είναι σημαντικό να πλένουμε και να αποστειρώνουμε τα χέρια μας όταν αλλάζουμε συντρόφια. Το να δροσιστούμε και να ηρεμήσουμε λίγο μπορεί να μας βοηθήσει να ξαναμπούμε στο πάρτι ανανεωμένα. Αλλά επιπλέον μας δίνει την ευκαιρία να μιλήσουμε και να συνδεθούμε με ενδιαφέροντα άτομα. Το chemsex έχει να κάνει με τη σύνδεση, και η σύνδεση δεν είναι μόνο το σεξ.



## ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

### ΠΡΟΦΥΛΑΚΤΙΚΑ ΚΑΙ ΛΙΠΑΝΤΙΚΟ

Τα προφυλακτικά μπορεί να προστατέψουν τόσο εμάς όσο και άλλα άτομα από κάποιες σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις. Τα δε λιπαντικά βοηθούν να αποφύγουμε εκδορές, πληγές και αιμορραγία, που μπορεί να κάνουν τις λοιμώξεις πιο πιθανές. Μπορούν επίσης να αυξήσουν τη σεξουαλική ευχαρίστηση. Είναι καλό να μη μοιραζόμαστε λιπαντικά και να μη βασιζόμαστε στο σάλιο, επειδή στεγνώνει γρήγορα και τα chems ελαττώνουν την παραγωγή σάλιου.

### ΦΡΟΝΤΙΖΟΥΜΕ ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΑΣ

Είναι γενικά καλή ιδέα να χρησιμοποιούμε τα δικά μας παιχνίδια στο σεξ ή να τα αποστειρώνουμε πριν τη χρήση. Τα παιχνίδια, οι δονητές και τα κλύσματα (douche) που είναι από σιλικόνη αποστειρώνονται εύκολα: αρκεί να τα βυθίσουμε σε ένα μείγμα με μία δόση χλωρίνη και εννέα δόσεις νερό για τουλάχιστον πέντε λεπτά και να τα ξεπλύνουμε καλά μετά. Πριν την αποστείρωση πρέπει να αφαιρέσουμε οτιδήποτε έχει ξεμείνει στην επιφάνεια.

## ΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

### ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΖΟΥΜΕ ΤΟΝ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ ΜΑΣ

*Προκειμένου να είμαστε ασφαλή από τραυματισμούς και λοιμώξεις, είναι εξαιρετικά σημαντικό να έχουμε καθαρό εξοπλισμό για χρήση ουσιών.*

- **Τα καλαμάκια** για snorting πρέπει να είναι καθαρά και να αλλάζονται συχνά.
- **Το snorting με χαρτονομίσματα** είναι κακή ιδέα. Τα χαρτονομίσματα είναι αρκετά βρώμικα και το snorting μπορεί να προκαλέσει μικρές πληγές που μπορεί να μην παρατηρήσουμε, αλλά μας κάνουν να κινδυνεύουμε από βακτηριακές λοιμώξεις.
- **Οι γυάλινες πίπες** πρέπει να είναι σώες και να ελέγχεται η θερμοκρασία τους. Ρωγμές και υπερβολικά καυτές πίπες μπορεί να τραυματίσουν τα χείλη μας και να μας καταστήσουν ευάλωτα σε αιματογενώς μεταδιδόμενους ιούς. Κάποια άτομα προτιμούν να χρησιμοποιούν στόμιο από υλικά που δε θερμαίνονται.
- **Η ενέσιμη χρήση** ελλοχεύει αρκετούς κινδύνους. Για αυτό το λόγο, αναλύεται λεπτομερώς στην επόμενη ενότητα.

### ΕΝΕΣΙΜΗ ΧΡΗΣΗ (SLAMMING) ΚΑΙ CHEMS

Τα πολύ ισχυρά και γρήγορα high που προσφέρει μπορεί να την κάνουν θελκτική, αλλά οι κίνδυνοι που ελλοχεύει (εξάρτηση, υπερβολική δόση, λοιμώξεις στο δέρμα και το αίμα κλπ.) είναι πολύ σοβαροί. Εάν, ωστόσο, ένα άτομο σκοπεύει να σλαμάρει, πρέπει να σκεφτεί τα εξής:

- Ο εξοπλισμός για την ένεση χρειάζεται να είναι αποστειρωμένος και να χρησιμοποιείται μόνο μια φορά. Επιπρόσθετα, είναι σημαντικό να καθαρίζουμε ενδελεχώς τα χέρια και να αποστειρώνουμε την περιοχή που θα τρυπηθεί με αντισηπτικά μαντηλάκια, για να αποφύγουμε τη λοίμωξη.
- Το σλαμάρισμα στις φλέβες χρειάζεται μεγάλη προσοχή για να ελαχιστοποιήσουμε τους τραυματισμούς. Είναι πολύ σημαντικό να μη σλαμάρουμε σε αρτηρία. Οι αρτηρίες είναι πιο βαθιά από τις φλέβες, και, αν κάνουμε ένεση εκεί, θα δούμε πολύ αίμα και θα πονέσουμε. Σε περίπτωση ατυχήματος, πρέπει να αφαιρέσουμε αμέσως τη βελόνα, να πιέσουμε την πληγή με αποστειρωμένο εξοπλισμό και να αναζητήσουμε επειγόντως ιατρική βοήθεια εάν δε σταματήσει η αιμορραγία σε 5 λεπτά.

- Εάν χρησιμοποιήσουμε πολλές φορές την ίδια βελόνα, μπορεί να γίνει λιγότερο μυτερή κι έτσι να τραυματίσει τις φλέβες και να προκαλέσει διάφορα προβλήματα στο κυκλοφορικό, την καρδιακή λειτουργία και την υγεία του δέρματος.
- Εάν δε βρούμε άμεσα φλέβα για ένεση και θέλουμε να ξαναδοκιμάσουμε, πρέπει να χρησιμοποιήσουμε καινούριο αποστειρωμένο εξοπλισμό και να μην κάνουμε ξανά ένεση στο ίδιο σημείο.
- Θα πρέπει να αποφεύγεται το σλαμάρισμα κάτω από τον καρπό, γιατί αυτές οι φλέβες είναι πολύ ευάλωτες.
- Πρέπει να αποφεύγονται επίσης οι περιοχές κάτω από τη μέση, γιατί το σταθερό σλαμάρισμα εκεί μπορεί να προκαλέσει σοβαρά θέματα στο κυκλοφορικό.
- Πρέπει να αποφεύγεται η ένεση σε πρησμένες ή τραυματισμένες .
- Εάν χρησιμοποιείται νερό για να διαλυθούν οι ουσίες, πρέπει αυτό να βράσει και μετά να δροσιστεί πριν τη χρήση.
- Αφού χρησιμοποιηθεί, ο εξοπλισμός πρέπει να φυλάσσεται σε ασφαλές μέρος, π.χ. σε μπουκάλι με καπάκι, πριν πεταχτεί.
- Εάν η περιοχή που έγινε η ένεση είναι πρησμένη, τραυματισμένη, παρουσιάζει δερματικά θέματα ή αλλαγή στο χρώμα που δεν υποχωρεί, πρέπει να αναζητηθεί η συμβουλή γιατρού!

### **ΔΕ ΜΟΙΡΑΖΟΜΑΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΝΟΙΑΖΟΜΑΙ**

Υψηλοί κίνδυνοι ελλοχεύουν για τη μετάδοση από σεξουαλικά και λοιμώξεις που μεταδίδονται με το αίμα όταν ο εξοπλισμός μοιράζεται από πολλά άτομα. Είναι χρήσιμο να υπάρχουν ετικέτες με το όνομά μας για να ξεχωρίζουμε το δικό μας εξοπλισμό.

### **ΔΕΝ ΑΝΑΜΕΙΓΝΟΥΜΕ ΟΥΣΙΕΣ**

Η ανάμειξη ουσιών μπορεί να είναι επικίνδυνη και να έχει απρόβλεπτες συνέπειες, μάλλον ακόμα περισσότερες από αυτές που καλύψαμε στο προηγούμενο κεφάλαιο. Είναι καλύτερα να επιλέγουμε ποια ουσία προτιμούμε και να χρησιμοποιήσουμε μόνο αυτή κατά τη διάρκεια μιας συνάντησης. Το να χρησιμοποιούμε ουσίες που δε μας είναι οικείες επίσης ελλοχεύει κινδύνους, ειδικά εάν είμαστε σε σχετικά άγνωστο μέρος με ανθρώπους που δεν ξέρουμε. Μπορεί να προκαλέσει στρες και είναι πιθανότερο να δούμε ανεπιθύμητες ψυχοδραστικές επιδράσεις. Όταν λοιπόν θέλουμε να δοκιμάσουμε μια καινούρια ουσία, είναι καλύτερα να φροντίσουμε να έχουμε ενημερωθεί από πριν επαρκώς για να νιώθουμε ασφαλή. Επιπρόσθετα, σε ένα chemsex πάρτι, στο απόγειο του high και του ενθουσιασμού, υπάρχει περίπτωση να μπερδέψουμε κάποιες ουσίες, π.χ. αυτές που είναι σε μορφή σκόνης. Είναι σημαντικό να τις ξεχωρίζουμε και να χρησιμοποιούμε αυτήν που πράγματι θέλουμε.

### **ΦΑΡΜΑΚΑ ΓΙΑ ΣΤΥΤΙΚΗ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ**

Πολλά άτομα χρησιμοποιούν φάρμακα για στυτική δυσλειτουργία στο chemsex για να νιώσουν αυτοπεποίθηση, να διατηρήσουν στύση κατά τη διάρκεια παρατεταμένου σεξ ή να αντιμετωπίσουν τη στυτική δυσλειτουργία που προκαλούν πολλά chems (ειδικά τα διεγερτικά). Ωστόσο, η συχνή χρήση μπορεί να προκαλέσει εξάρτηση και να αλληλεπιδράσει άσχημα με άλλες ουσίες. Είναι καλύτερα να παίρνουμε μικρότερες δόσεις ανά μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα, σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσης του κάθε φαρμάκου. Ένα διάλειμμα από τα chems και το πορνό μπορεί να βοηθήσει να μετριάσουμε την εξάρτηση και τις αρνητικές επιδράσεις. Εναλλακτικά, ίσως βοηθήσει να επισκεφτούμε ένα επαγγελματία υγείας με θετική και επιβεβαιωτική προσέγγιση προς το σεξ.

### **ΟΔΗΓΗΣΗ**

Όταν έχουμε πάρει chems, όπως και αλκοόλ, θα πρέπει να αποφεύγουμε την οδήγηση. Τα ψυχοδιεγερτικά μπορεί να δίνουν την εντύπωση ότι οξύνουν τις αισθήσεις μας και μας κάνουν να οδηγούμε καλύτερα. Ωστόσο, μπορούν επίσης να επηρεάσουν την κρίση μας με τρόπο που να κάνει την οδήγηση επισφαλής, τόσο για εμάς όσο και για άλλα άτομα.

## ΑΛΛΗΛΟΦΡΟΝΤΙΔΑ

Είναι εξαιρετικά σημαντικό να φροντίζουμε το ένα το άλλο για να περάσουμε όλα καλά! Το παιχνίδι με έμπιστα συντρόφια είναι ασφαλέστερο, αλλά αυξάνει και την ευχαρίστηση και την εξερεύνηση από σεξουαλικές πρακτικές.

### ΠΗΓΑΙΝΟΥΜΕ ΜΕ ΦΙΛΑ

Είναι προτιμότερο να πηγαίνουμε σε chemsex πάρτι με έμπιστα φίλα μας. Ίσως θέλουμε να τσεκάρουμε ότι είμαστε όλα καλά και περνάμε ωραία κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων ή σε κάποιο διάλειμμα. Σε περίπτωση που τα πράγματα ξεφύγουν ή εμφανιστούν δυσάρεστες παρενέργειες, θα πρέπει να αφιερώσουμε όσο χρόνο χρειάζεται για να φροντίσουμε το ένα το άλλο. Για κάποια άτομα είναι χρήσιμο να αποφασίζουν από πριν ότι ένα άτομο στην παρέα προσέχει περισσότερο τη χρήση για να φροντίζει τα υπόλοιπα, όπως όταν βγαίνουμε για ποτό και το άτομο που θα οδηγήσει δεν πίνει (πολύ) αλκοόλ.

### ΟΤΑΝ ΜΟΙΡΑΖΟΜΑΣΤΕ ΟΥΣΙΕΣ

Αν προσφέρουμε μια ουσία σε άλλο άτομο, είναι σημαντικό να το ενημερώσουμε για τις επιδράσεις και πιθανές παρενέργειες, και να μην το πιέσουμε να κάνει χρήση αν δεν είναι σίγουρο.

### SAFE WORDS

Ίσως θέλουμε να αποφασίσουμε ένα safe word, όπως γίνεται στις BDSM πρακτικές. Το safe word θα έχει συμφωνηθεί από όλα τα άτομα εκ των προτέρων. Αν το προφέρει οποιοδήποτε άτομο, τότε πρέπει ό,τι συμβαίνει να σταματήσει και αυτό το άτομο να λάβει φροντίδα.

### Η ΚΑΛΟΣΥΝΗ ΕΙΝΑΙ ΣΕΞΙ

Το καλό σεξ, και το πολύ σκληρό καλό σεξ, όπως και να το ορίζει αυτό το καθένα από εμάς, χρειάζεται εμπιστοσύνη. Το να είμαστε φροντιστικά, να δείχνουμε καλοσύνη και σεβασμό, και να βοηθάμε όσα άτομα το χρειάζονται, είναι σέξι.





## ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΩΡΟΣ

### Όταν πηγαίνουμε ή οργανώνουμε εμείς ένα chemsex πάρτι:

- Είναι χρήσιμο να παρέχουμε προφυλακτικά, γάντια μιας χρήσης, καθαρές πετσέτες, αντισηπτικά μαντηλάκια ή σπρέι, πλαστικά σεντόνια και χαρτομάνηλα.
- Είναι καλό να υπάρχει ένα ήσυχο δωμάτιο ή γωνία για άραγμα, για να κάνουμε διάλειμμα.
- Θα πρέπει να καθαρίζουμε επιφάνειες (sex slings, παιχνίδια, έπιπλα κλπ) και μετά να τις αποστειρώνουμε πριν αλλάξουμε σεξουαλικό συντρόφι ή ρόλο ή θέση.
- Θα πρέπει να φροντίζουμε να υπάρχουν διαθέσιμα και ορατά σνακ και νερό, για να μην τα ξεχθούν όλα τα άτομα που συμμετέχουν.
- Επίσης, όταν οργανώνουμε chemsex πάρτι στο χώρο μας, είναι χρήσιμο να φροντίζουμε να είναι όλα μας τα πολύτιμα αντικείμενα εκτός θέας και κλειδωμένα κάπου. Ίσως ένα δωμάτιο να είναι εκτός των ορίων του πάρτι.

## ΑΝ ΚΑΤΙ ΠΑΕΙ ΣΤΡΑΒΑ

Σε περιπτώσεις ανάγκης, π.χ. αν κάποιο άτομο χάσει τις αισθήσεις του, αποπροσανατολίζεται, μπερδεύεται ή φέρεται παράξενα, τρομάξει ή αγχωθεί πολύ, πρέπει οπωσδήποτε να το φροντίσουμε!

- Είναι καλύτερα να μεταφέρουμε το άτομο σε ένα ήσυχο μέρος χωρίς ισχυρά ερεθίσματα, όπως φώτα και μουσική.
- Θα πρέπει να του μιλήσουμε με ήρεμη, καθησυχαστική φωνή ή να το βάλουμε σε θέση ανάληψης και να μείνουμε μαζί του (θα είναι πολύ βοηθητικό να δει ένα οικείο πρόσωπο όταν ξυπνήσει).
- Σε περίπτωση που ένα άτομο είναι σε ψύχωση, θα πρέπει να μην προσπαθήσουμε να το πείσουμε ότι έχει παραισθήσεις ή παραληρεί, ειδικά εφόσον δε μας το ζητήσει το ίδιο. Είναι καλύτερα να το καθησυχάσουμε ότι είναι ασφαλές, να καθρεφτίσουμε τα συναισθήματά του και να δώσουμε προτεραιότητα στο πώς θα νιώσει καλύτερα εδώ και τώρα.
- Είναι καλό να μην κάνουμε υποθέσεις για το πόσο σοβαρή είναι η κατάσταση ενός ατόμου, ειδικά αν έχει χάσει τις αισθήσεις του.
- Αν ένα από εμάς χάσει τις αισθήσεις του, θα πρέπει να καλέσουμε ασθενοφόρο και να είμαστε ειλικρινή για τις ουσίες που κατανάλωσαν. Το ιατρικό και παραϊατρικό προσωπικό στις περισσότερες χώρες δεν υποχρεούται να καλέσει την αστυνομία, ακόμα και αν είναι καθαρό ότι έχει γίνει χρήση από παράνομες ουσίες. Θα καλέσουν την αστυνομία μόνο στην περίπτωση που ένα άτομο πεθάνει. Σε κάθε περίπτωση, αν δράσουμε αποφασιστικά μπορεί να σωθεί μια ζωή.

## 4.1.3 ΜΕΤΑ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ

### ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η χαλάρωση, το ποιοτικό φαγητό, νερό και καλός ύπνος μπορούν να βοηθήσουν κατά τη διάρκεια του comedown. Τα αμινοξέα και άλλα συμπληρώματα διατροφής (βιταμίνες και ιχνοστοιχεία) μπορούν επίσης να βοηθήσουν με το comedown, είτε μέσα από καλής ποιότητας πρωτεΐνη στη διατροφή είτε ως συμπληρώματα.

### ΝΑ ΜΑΣ ΔΩΣΟΥΜΕ ΧΡΟΝΟ

Είναι χρήσιμο να λήγουμε τη συνεύρεση αρκετά νωρίς για να έχουμε επαρκή χρόνο να ξεπεράσουμε το comedown. Δε θα μας βοηθήσει το να χάσουμε μέρες εργασίας ή άλλες σημαντικές δραστηριότητες - μάλιστα, μπορεί να μας βλάψει με άλλους τρόπους.

### ΝΑ ΔΕΙΧΝΟΥΜΕ ΚΑΛΟΣΥΝΗ ΣΤΟ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ

Αν τα πράγματα πήγαν στραβά κατά τη διάρκεια της εμπλοκής μας με το chemsex, κάναμε πράγματα που ίσως μετανιώνουμε, χάσαμε τον έλεγχο, κάναμε άσχημο trip κλπ., είναι πολύ πιθανό να νιώθουμε ντροπή ή ενοχή, ή να αυτοκατηγορούμαστε. Αυτά τα συναισθήματα μπορούν να καταστήσουν το comedown πιο δύσκολο. Θα πρέπει να αντιδράμε σε λάθος κρίσεις, πράγματα που πήγαν στραβά, σεξουαλικές εξερευνήσεις που δε μας βγήκαν όχι με κατηγορίες, αυτομομφές και τιμωρίες, αλλά με καλοσύνη και αναστοχασμό, πρώτα από όλα για εμάς τα ίδια. Η εμπλοκή με το chemsex ίσως είναι για κάποια από εμάς ένας τρόπος να ξεπεράσουμε ή να επεξεργαστούμε το «κουήρ τραύμα»<sup>23</sup>, τον υποκειμενικό δηλαδή τρόπο που κάθε ΛΟΑΤΚΙ+ άτομο έχει μεγαλώσει και αντιμετωπίσει έναν κόσμο αφιλόξενο για τη σεξουαλικότητά μας. Ένα βασικό συστατικό του κουήρ τραύματος είναι η ντροπή για αυτό που είμαστε. Αλλά, με τις τύψεις και το τριπάκι που μας βάζουν, ταΐζουμε και επανενεργοποιούμε αυτό το τραύμα, αντί να το αντιμετωπίζουμε με έναν τρόπο που μας βοηθά. Υπάρχουν εξαιρετικά εργαλεία για αυτή την περίοδο.<sup>24</sup>

### ΠΩΣ ΠΗΓΕ ΤΟ ΠΛΑΝΟ;

Ίσως είναι χρήσιμο να αναλογιστούμε το πλάνο για χρήση ουσιών που είχαμε κάνει από πριν. Αν δε λειτούργησε καλά, ίσως χρειάζεται να το επανεξετάσουμε. Αν δεν τηρήθηκε, ποιοι ήταν οι λόγοι; Πέρασαμε καλά από την αρχή ως το τέλος; Αν όχι, τότε άλλαξε αυτό; Υπήρξε κάτι που πυροδότησε το μπρίζωμα να κάνουμε χρήση, ή να κάνουμε περισσότερη χρήση από όσο σκοπεύαμε; Το μπρίζωμα ενδέχεται και να πυροδοτήθηκε από ένα trigger διόλου βαθύ ή προφανές. Μπορεί να ήρθε από ένα ιδιαίτερα ισχυρό σεξουαλικό ερέθισμα, π.χ. ή ένα έντονο και ξαφνικό συναίσθημα. Είναι χρήσιμο να αναλογιστούμε αυτά τα τρίγκερ και το ρόλο που έπαιξαν στην απόκλιση από το αρχικό σχέδιο ή την αδυναμία μας να μην κάνουμε χρήση όταν δεν το επιθυμούμε.

### ΜΗΠΩΣ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΒΟΗΘΕΙΑ;

Αν συνειδητοποιήσουμε ότι η διάρκεια, η ποσότητα της ουσίας που πήραμε ή οι πρακτικές στις οποίες λάβαμε μέρος δεν ήταν αυτές που θέλουμε και μετανιώνουμε για αυτό, ειδικά αν αυτό συμβαίνει συχνά, αυτό ίσως είναι ένδειξη κάποιας απώλειας ελέγχου. Θα μπορούσαν να είναι σημάδια ότι μπαίνουμε σε ένα προβληματικό ταξίδι chemsex, αποκτούμε εξάρτηση, χτίζουμε ανοχή στις ουσίες ή αντιμετωπίζουμε κάποιο άλλο πρόβλημα. Σε αυτές τις περιπτώσεις είναι πολύ σημαντικό να λάβουμε βοήθεια. Αυτή η βοήθεια μπορεί να έρθει από άλλα μέλη της κοινότητας, φίλα μας, κοινοτικές υπηρεσίες ή επαγγελματίες υγείας με σωστή κατάρτιση και επιβεβαιωτική προσέγγιση σε ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα. Είναι καλή ιδέα να βλέπουμε τέτοια θέματα που τυχόν ανακύπτουν ως ευκαιρίες για αυτοφροντίδα, προσωπική ανάπτυξη και σύνδεση με νέους τρόπους που μας γεμίζουν.

<sup>23</sup>Poulios, A. (2022). Chemsex: Reintroducing Sexuality in the Pleasure and Pain of the Infans. *Studies in Gender and Sexuality*, 23(3), 171-183.

<sup>24</sup>Fawcett, D. (2015). *Lust, Men, and Meth: A Gay Man's Guide to Sex and Recovery*. Wilton Manors, FL: Healing Path Press.

## ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

### PEP

Είναι σημαντικό να σκεφτούμε την PEP μόλις τελειώσει η συνεύρεση, αν δε χρησιμοποιήθηκαν άλλα μέσα προστασίας ή απέτυχαν να μας κρατήσουν ασφαλή. Κάποιες φορές προτείνεται η αντιβιοτική PEP για βακτηριακές λοιμώξεις, αλλά δεν υπάρχουν ακόμα αρκετά στοιχεία για αυτό. Για τέτοια θέματα, μπορεί να είναι καλό να συμβουλευτούμε εξειδικευμένο ιατρικό προσωπικό.

### ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΜΛ

Σε κάθε περίπτωση, είναι πολύ σημαντικό να ενημερωθούμε για τις “περιόδους παραθύρου” που έχει κάθε εξέταση για ΣΜΛ, δηλαδή το πότε θα έχει το τεστ έγκυρα αποτελέσματα.

## ΑΛΛΗΛΟΦΡΟΝΤΙΔΑ

Μετά τη συνεύρεση ίσως είναι καλή ιδέα να κρατήσουμε επαφή με παρτενέρ που δεν ήταν συναντήσεις της μιας φοράς μόνο. Μπορεί να είναι πολύ φροντιστικό για όλα μας και να μας βοηθήσει να ξεσκάσουμε το να συζητήσουμε τι μας άρεσε, τι μπορεί να βελτιωθεί, τι ενδεχομένως πήγε στραβά ή τι ανάγκες μπορεί να προκύπτουν.

Στο comedown, ενώ αναστοχαζόμαστε τι συνέβη, ίσως προκύψουν θέματα συναίνεσης. Η συναίνεση είναι ένα πολύ ευαίσθητο θέμα που πρέπει να πάρουμε σοβαρά. Για αυτό το λόγο, θα το συζητήσουμε στο επόμενο κεφάλαιο.

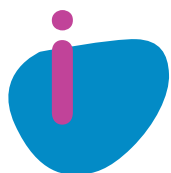




## 4.2 ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ

Η πατριαρχία και η τοξική αρρενωπότητα μέσα στις οποίες μεγαλώσαμε τείνει να καθιστά τη συναίνεση θέμα ταμπού για άτομα που αυτοπροσδιορίζονται ως άνδρες και αρρενωπότητες<sup>25</sup> γενικότερα. Αυτό μας καθιστά ακόμα πιο ευάλωτα στις επιδράσεις της πατριαρχίας και της τοξικής αρρενωπότητας, τις οποίες τείνουμε να διαχειριζόμαστε με τρόπους δυσλειτουργικούς.

### 4.2.1 ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ;



Η συναίνεση είναι ένα συνειδητό, εκούσιο και με πλήρη επίγνωση να σε μία πρόταση ενός άλλου ατόμου και εμπεριέχει το δικαίωμα να πάρουμε πίσω αυτό το να ανά πάσα στιγμή. Όσο απλό και αν ακούγεται αυτό, αρχίζει να γίνεται πολύπλοκο όταν διάφοροι παράγοντες περιορίζουν την ικανότητα κάποιου ατόμου να πει όχι.

Η σεξουαλική απόλαυση έχει να κάνει με τη διασκέδαση, την εξερεύνηση και, συχνά, την αναζήτηση για μια υπέρβαση. Ωστόσο, μπορεί να μην ξέρουμε πάντα από πριν τι θα βρούμε στο δρόμο ή στο τέλος αυτής της αναζήτησης, ή πώς θα μας επηρεάσει αυτή η εμπειρία. Για κουήρ άτομα, συγκεκριμένα, το σεξ μπορεί να είναι ένα πεδίο όπου προσπαθούμε να διαρρήξουμε το καλούπι που μας επιβλήθηκε ή τους ρόλους που επιτελούμε στην καθημερινή μας ζωή. Σε κάποιες περιπτώσεις, ίσως ακόμα και να συναινέσουμε στην μη-συναίνεση, με έναν τρόπο. Τέτοιες περιπτώσεις είναι το πιο σκληρό σεξ ή οι πρακτικές BDSM, όπου μπορούμε να αφεθούμε, να παραδοθούμε σε μια εμπειρία, ακριβώς επειδή δεν ξέρουμε πού ακριβώς θα μας πάει. Αυτό μπορεί να είναι μια υπερβατική εμπειρία, αλλά μπορεί και να οδηγήσει σε απρόβλεπτα και ανεπιθύμητα συμβάντα.

### 4.2.2 ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ ΚΑΙ CHEMSEX

Όπως είπαμε παραπάνω, για τα άτομα που συμμετέχουν σε chemsex, ο στόχος συχνά είναι μια υπερβατική εμπειρία. Οι επιδράσεις όμως των ουσιών, σε συνδυασμό με αυτό το στόχο, μπορεί να θολώσουν τις γραμμές της συναίνεσης.

Ίσως να συναινέσουμε από την αρχή στο να πάρουμε ψυχοδραστικές ουσίες για ψυχαγωγία, όπως και για σεξ, αλλά αυτές οι ουσίες μπορεί αργότερα να αλλοιώσουν την κρίση μας. Οι αποφάσεις που θα πάρουμε αργότερα, λοιπόν, υπό την επήρεια των ουσιών, ίσως να μην είναι οι ίδιες που θα είχαμε πάρει όντας νηφάλια. Αυτό, με τη σειρά του, μπορεί να κάνει αυτές τις αποφάσεις λιγότερο έγκυρες. Δεν είναι τόσο σπάνιο, στην έξαψη της στιγμής ή στο high μιας ουσίας, ένα άτομο να μην είναι σίγουρο αν δόθηκε συναίνεση να κάνει κάτι. Μάλιστα, ίσως να μη μπορεί να σταματήσει τη συμπεριφορά του αν συνειδητοποιήσει ότι δε δόθηκε, ή και δε μπορούσε να δοθεί, συναίνεση. Έτσι, μπορεί τελικά να παραβιάσει ένα άλλο άτομο, κάτι που δε θα έκανε ποτέ όντας νηφάλιο.

Από την άλλη, υπό την επήρεια των chems, ίσως ένα άτομο να μη μπορεί να εκφράσει καθαρά το όχι. Εάν ένα άτομο κάνει σεξ μαζί μας σε μια συνθήκη που δε μπορούμε να πούμε συνειδητά όχι, αυτό είναι βιασμός.

Δεν είναι σπάνιο ένα άτομο να συνειδητοποιήσει αργότερα, κατά τη διάρκεια του comedown, όταν περάσουν οι επιδράσεις των ουσιών, ότι συναινέσαν σε πράγματα που νηφάλια δε θα είχαν συμφωνήσει ποτέ, ή ότι έπραξαν με τρόπο που δε θα είχαν κάνει νηφάλια. Αυτή η συνειδητοποίηση, μάλιστα, μπορεί να έρθει και κάμποσες μέρες αργότερα, αφού έχει παρέλθει το comedown.

Αυτό μπορεί να είναι πολύ οδυνηρό, ή και τραυματικό ακόμα. Όχι μόνο μπορεί να καταστρέψουν την ίδια την εμπειρία, αλλά ίσως να έχουν και άλλες πολύ σοβαρές συνέπειες, οι οποίες ενδεχομένως να επηρεάσουν αρνητικά τη ζωή των ατόμων που εμπλέκονται για πολύ καιρό.

<sup>25</sup>Χρησιμοποιούμε εδώ τη λέξη "αρρενωπότητες" στον Πληθυντικό για δύο λόγους. Πρώτον, αυτός ο όρος συμπεριλαμβάνει κάποια άτομα που έχουν μεν κάποια στοιχεία που παραδοσιακά σχετίζονται με άνδρες στην έμφυλη ταυτότητα ή/και την έκφραση, φύλου, αλλά δεν υπάγονται στο δίπολο άνδρας/γυναίκα. Επιπρόσθετα, ο όρος "αρρενωπότητες" επιβεβαιώνει εκ νέου ότι υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι να είναι ένα άτομο άνδρας η να επιτελεί αρρενωπότητα, πέρα από τους περιορισμούς που επιβάλλει η κοινωνία για μια ηγεμονική αρρενωπότητα.



## 4.2.3 ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ ΚΑΙ ΜΕΙΩΣΗ ΒΛΑΒΗΣ

### ΠΡΙΝ

Όπως σημειώσαμε και στο κεφάλαιο για χρήση ουσιών, είναι χρήσιμο να παίρνουμε συνειδητές αποφάσεις σχετικά με τα όριά μας πριν τη συνεύρεση. Οι αποφάσεις αυτές πρέπει να επικοινωνούνται με πιθανά παρτενέρ πριν τη σεξουαλική δραστηριότητα.

Όπως με το BDSM, για την πιθανή εμπλοκή μας στο chemsex χρειάζεται να γνωρίζουμε τους πιθανούς κινδύνους και να μάθουμε για πρακτικές και μεθόδους μείωσης βλάβης.

### ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ

#### ΑΛΛΗΛΟΦΡΟΝΤΙΔΑ

Είναι σημαντικό να προσέχουμε τα φιλικά μας πρόσωπα και τα σεξουαλικά μας συντρόφια κατά τη διάρκεια των chemsex πάρτι, μήπως και βρίσκονται σε ένα high τόσο έντονο που δε μπορούν να συναινέσουν συνειδητά.

#### ΝΑ ΒΕΒΑΙΩΘΟΥΜΕ ΟΤΙ ΜΠΟΡΟΥΝΜΕ ΟΛΑ ΝΑ ΣΥΝΑΙΝΕΣΟΥΜΕ

Είναι επίσης πολύ σημαντικό να μην προχωρήσουμε με ό,τι θέλουμε να κάνουμε αν το άλλο άτομο δεν είναι σε θέση να συναινέσει. Ένα άτομο σε G-hole ή K-hole δε θα μπορεί να εκφράσει εάν θέλει να συμμετέχει σε οποιαδήποτε δραστηριότητα.

### ΜΕΤΑ

#### ΑΝ ΚΑΤΙ ΠΗΓΕ ΣΤΡΑΒΑ

Πρέπει να πάρουμε όσο χρόνο χρειαζόμαστε. Ίσως να βοηθήσει το να έχουμε γύρω μας άτομα που εμπιστευόμαστε. Αντιθέτως, δε βοηθάει καθόλου το να πιέσουμε το εαυτό μας να μιλήσουμε αμέσως για την εμπειρία μας. Είναι επίσης σημαντικό να αναζητήσουμε έναν, μία, ένα σωστά εκπαιδευμένο επαγγελματία ψυχικής υγείας ή κοινοτική βοήθεια και φροντίδα. Κάποια συμπτώματα ότι μας ξέφυγε το πράγμα και τραυματιστήκαμε είναι οι αναβιώσεις ή flashback (στην καθημερινή ζωή, σε όνειρα ή σε σεξουαλικές δραστηριότητες), απότομες εναλλαγές διάθεσης ή επίμονα αρνητικά συναισθήματα, το να αποφεύγουμε σεξουαλικές δραστηριότητες ή το μπρίζωμα να κάνουμε χρήση που βγαίνει εκτός ελέγχου.

#### ΤΣΕΚΑΡΟΥΜΕ ΠΩΣ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΠΑΡΤΕΝΕΡ ΜΑΣ

Είναι επίσης σημαντικό να είμαστε ανοιχτά να μιλήσουμε για την εμπειρία εκ των υστέρων. Μια καλή εμπειρία σίγουρα ενισχύεται με την επικοινωνία, ενώ μια κακή εμπειρία μπορεί να συζητηθεί και εν μέρει να επανορθωθεί, αν τα συμμετέχοντα φροντίζουν το ένα το άλλο.

Σε πολλά νομικά συστήματα ανά τον κόσμο, η σεξουαλική επίθεση τιμωρείται από το νόμο. Είναι επίσης εγκληματική πράξη ένα άτομο να εμπλέκει ένα άλλο σε σεξουαλική δραστηριότητα, όταν το δεύτερο δε μπορεί να συναινέσει. Αλλά και πέρα από τα νομικά ζητήματα, η συναίνεση έχει να κάνει με όλους τους τρόπους που ερχόμαστε σε επαφή με άλλα άτομα, στο πλαίσιο μιας σχέσης, ενός ραντεβού ή μιας περιστασιακής συνεύρεσης. Προκειμένου να περάσουμε όλα καλά, πρέπει όλα να σεβόμαστε την ανάγκη όλων για αυτοδιάθεση, και ότι κάθε άτομο μπορεί να αποσύρει τη συναίνεσή του ανά πάσα στιγμή, ακόμα και όταν τα πράγματα έχουν γίνει έντονα.

05

**Χτίζουμε  
υπηρεσίες  
φιλικές προς τα  
chems**

Η μείωση βλάβης σε σχέση με το chemsex, εκτός από συγκεκριμένες στρατηγικές, τεχνικές και συμπεριφορές, χρειάζεται και ένα πλαίσιο για τις παρεχόμενες υπηρεσίες το οποίο να καθιστά τη μείωση βλάβης αποτελεσματική και, με το σωστό προγραμματισμό και τη σωστή εφαρμογή, θα την καταστήσει υποστηρικτική, ενδυναμωτική ή και θεραπευτική.

## 5.1 ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΤΙΚΗ ΠΡΟΣ ΛΟΑΤΚΙ+ ΑΤΟΜΑ

Δεδομένου ότι το chemsex είναι βαθιά συνδεδεμένο με τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα ΛΟΑΤΚΙ+, και ειδικά οι ΓΜΑΣΑ, τα τρανς και μη-δυναδικά άτομα, προκειμένου να προσφέρουμε ασφαλείς και βοηθητικές υπηρεσίες, είναι προϋπόθεση να έχουμε μια πρακτική επιβεβαιωτική προς ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα. Χρειάζεται κάτι περισσότερο από αποδοχή και μη στιγματιστική συμπεριφορά για να παρέχουμε υπηρεσίες σε μη-ετεροκανονικά άτομα. Χρειάζεται επίσης να επιβεβαιώνουμε τον αυτοπροσδιορισμό τους, καθώς και πολιτισμική επάρκεια σχετικά με τη βιωμένη εμπειρία τους και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν. Χρειάζεται ακόμα εμείς, τα άτομα που παρέχουμε αυτές τις υπηρεσίες, να αναστοχαζόμαστε τις δικές μας προκαταλήψεις και στερεότυπα που ίσως παρεμποδίζουν τη δουλειά μας, είτε ανήκουμε στη ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητα είτε όχι. Προκειμένου να εφαρμοστεί πλήρως μια ΛΟΑΤΚΙ+ πρακτική, είναι απαραίτητη η εκπαίδευση. Κάποιες βασικές αρχές πρακτικής που είναι επιβεβαιωτική σε ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα είναι:

- Να αναγνωρίζουμε και να αποδεχόμαστε τον τρόπο που αυτοπροσδιορίζονται τα ΛΟΑΤΚΙ+ ωφελούμενά μας, χρησιμοποιώντας τη σωστή ορολογία και τις σωστές αντωνυμίες όταν αναφερόμαστε σε ωφελούμενα και τις ταυτότητές τους, τις εμπειρίες τους και τις πρακτικές τους. Είναι επιβλαβές να φερόμαστε στον τρόπο που αυτοπροσδιορίζονται τα ΛΟΑΤΚΙ+ ωφελούμενα σα να ήταν παθολογικό σύμπτωμα.
- Να συνειδητοποιούμε την πολυπλοκότητα και τις προκλήσεις του coming out, όχι μόνο όσον αφορά την έμφυλη ταυτότητα και τη σεξουαλικότητα, αλλά και το αν ένα άτομο ζει με τον HIV.
- Να αναγνωρίζουμε τη διαθεματικότητα της βιωμένης εμπειρίας των ωφελούμενων μας, όπως προκλήσεις που έχουν να κάνουν με την ηλικία, την έμφυλη ταυτότητα, το σεξουαλικό προσανατολισμό, την εθνικότητα και τη φυλή, το αν ζουν με τον HIV, την κοινωνικοοικονομική τάξη, την πνευματικότητα, τη σεξεργασία κλπ. Αυτοί οι παράγοντες αλληλεπιδρούν μοναδικά σε κάθε άτομο.
- Να είμαστε ενήμερα για σημαντικά πρόσωπα, σύμβολα, ιστορικά συμβάντα και κοινοτικές ομάδες, οργανώσεις κλπ.
- Να συνειδητοποιούμε ζητήματα σχετικά με καταπίεση από οικογένειες, κοινωνικά δίκτυα, την ομοκανονικότητα, την αστυνομία και τις πρακτικές της, νόμους και πολιτικές κλπ. και τις αρνητικές επιδράσεις του μειονοτικού στρες.
- Να αναγνωρίσουμε την ανθεκτικότητα που έχει αναπτύξει κάθε ΛΟΑΤΚΙ+ άτομο και κοινότητα, και να είμαστε προετοιμασμένα να διευκολύνουμε την περαιτέρω ενδυνάμωσή τους.
- Να διευκολύνουμε την εξερεύνηση της εμπειρίας και των ταυτοτήτων που φέρουν τα ΛΟΑΤΚΙ+ ωφελούμενα άτομα.

Σε αυτό το σημείο πρέπει οπωσδήποτε να τονίσουμε ότι αυτές οι αρχές επιβεβαιωτικής πρακτικής δεν είναι μόνο για τα ωφελούμενα άτομα.

Χρειάζεται να εφαρμοστούν και στο προσωπικό των υπηρεσιών μείωσης βλάβης. Εάν δε μπορούμε να παρέχουμε ένα επιβεβαιωτικό, ασφαλές, δεκτικό,

συμπεριληπτικό και επιβεβαιωτικό πλαίσιο και χώρο εργασίας για τα συνάδελφά μας, δε θα είμαστε σε θέση να το κάνουμε ούτε για τα ωφελούμενα.

## 5.2. ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΤΑΠΕΙΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΝΗΜΕΡΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΙΣΧΥΟΣ

Δύο πράγματα περιορίζουν την κατανόηση για τις εμπειρίες των ωφελούμενων, και άρα την ποιότητα των υπηρεσιών. Το πρώτο είναι η ασυμμετρία ισχύος ανάμεσα στα άτομα που παρέχουν υπηρεσίες και στα άτομα που ωφελούνται από αυτές. Και το δεύτερο είναι το πολιτισμικό υπόβαθρο των ατόμων που παρέχουν τις υπηρεσίες, το οποίο οπωσδήποτε θα επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο θα δουλέψουν με τα ωφελούμενα άτομα που δε μοιράζονται το ίδιο υπόβαθρο. Για αυτούς τους λόγους, είναι σημαντικό να σκεφτόμαστε με όρους πολιτισμικής ταπεινότητας. Ένα άτομο που παρέχει υπηρεσίες με πολιτισμική ταπεινότητα αποφεύγει τη θέση του εξπέρ, αλλά αντιθέτως επικεντρώνεται στο πώς θα είναι προετοιμασμένο να αντιμετωπίσει τα όρια της κατανόησής του. Έτσι, μπορούμε να είμαστε ανοιχτά στο να μάθουμε από τα ωφελούμενα, προκειμένου να παρέχουμε συνεργατικές, ανθρωποκεντρικές υπηρεσίες, στα μέτρα των ατόμων που θα τις λάβουν.

Χρειάζεται να μαθαίνουμε από τα ωφελούμενα άτομα, δηλαδή να είμαστε ανοιχτά και διαθέσιμα για να προσπαθούμε να καταλάβουμε πώς βλέπουν τον κόσμο και τις ζωές τους, να είμαστε “πρόθυμα να ξεβολευτούμε”<sup>26</sup>. Να μη βασιζόμαστε σε αυτά τα άτομα να μας παρέχουν την εκπαίδευση που οφείλουμε να αναζητήσουμε εμείς τα ίδια. Να έχουμε πάντα στο νου μας τον αναστοχασμό σχετικά με τις εμπειρίες μας, τις αρχές μας, τα προνόμιά μας, και το πώς όλα αυτά επιδρούν στη δουλειά μας. Επιπλέον, υπάρχει ένα πρόβλημα με την ασυμμετρία ισχύος που συχνά δεν καταφέρνουμε να δούμε. Όταν δεν έχουμε τις απαραίτητες γνώσεις για να κατανοήσουμε τα ωφελούμενα άτομα ή όταν μας πλημμυρίζουν τα συναισθήματα που γεννιούνται ενόσω παρέχουμε την υπηρεσία, είναι πολύ πιθανό ασυνείδητα να προσπαθήσουμε να πάρουμε πίσω την ισχύ μας: μπορεί να γίνουμε χειριστικά, να χάσουμε τη σύνδεση μαζί τους, ή γενικότερα να πάψουμε να παρέχουμε επιβεβαιωτικές υπηρεσίες, ή και να έχουμε αθέμιτες πρακτικές. Κάποια χρήσιμα εργαλεία για να διατηρήσουμε πρακτικές πολιτισμικής ταπεινότητας είναι η επιμόρφωση και προσωπική επαφή με ποικιλόμορφες κοινότητες, που να περιλαμβάνει και επαφή έξω από το πλαίσιο της υπηρεσίας, προσωπική θεραπεία και εποπτεία.

## 5.3. ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΠΟΥ ΒΑΣΙΖΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΝΕΤΑΙ ΑΠΟ ΑΥΤΗΝ

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει αποδείξει ότι οι υπηρεσίες που βασίζονται στην κοινότητα και οργανώνονται από την κοινότητα είναι η βέλτιστη πρακτική, ειδικά όσον αφορά την φροντίδα υγείας για μειονοτικούς, καταπιεσμένους, στιγματισμένους και ποικιλόμορφους πληθυσμούς. Όσον αφορά το chemsex συγκεκριμένα, προτείνεται μείωση βλάβης που βασίζεται στην κοινότητα και υπηρεσίες που οργανώνονται από αυτήν.

Η σύγχρονη φροντίδα που βασίζεται στην κοινότητα πασχίζει να γεφυρώσει το χάσμα ανάμεσα σε επιστήμονες και επαγγελματίες με κατάρτιση και “εξειδικευμένα μέσω εμπειρίας”, δηλαδή άτομα που ανήκουν και τα ίδια στις κοινότητες.

Αυτή η πρακτική περιλαμβάνει:

- (α) εστίαση σε οικολογικούς, περιβαλλοντικούς, οικονομικούς, πολιτικούς και κοινωνικούς παράγοντες που προωθούν ή παρεμποδίζουν την ευζωία,
- (β) σεβασμό για την ποικιλομορφία και τον αυτοπροσδιορισμό,
- (γ) έρευνα και δράση που διέπεται από αρχές που αμφισβητούν την καθεστηκυία τάξη πραγμάτων, η οποία διαιωνίζει την κοινωνική αδικία και τις διακρίσεις, και
- (δ) παρεμβάσεις που εστιάζουν σε συστήματα τα οποία προωθούν την ευζωία και την αυτοδιάθεση συστημάτων και κοινοτήτων, αντί για μεμονωμένους παράγοντες και πρόληψη προβλημάτων.

<sup>26</sup>Vasileiou, A. (2020). Οι δυναμικές ισχύος στη σχέση επαγγελματία ψυχικής υγείας – ωφελούμενου ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμου [The power dynamics in the relationship between a mental health professional and an LGBTQI+ beneficiary]. In N. Papathanasiou & E. O. Christidi (Eds.), *Inclusion and Resilience* (pp. 141–152). Gutenberg.

## ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

Άτομα που ανήκουν στην κοινότητα στην οποία απευθύνεται η υπηρεσία και έχουν βιωμένη εμπειρία σχετικά με το αντικείμενο των υπηρεσιών που παρέχονται θα πρέπει να χαίρουν συμπερίληψης σε όλους τους τομείς της εκτέλεσής της: την οργάνωση, την εκπαίδευση, το σχεδιασμό, την παροχή και την αξιολόγηση. Είναι προφανές ότι η συμμετοχή είναι κύριος παράγοντας για υπηρεσίες που οργανώνονται από την κοινότητα.

## ΑΦΟΣΙΩΣΗ ΣΤΗΝ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ.

Η παρέμβαση ή υπηρεσία θα πρέπει να στοχεύει, όχι μόνο να αντιμετωπίσει συγκεκριμένα ζητήματα, αλλά να παρέχει πόρους και να ενισχύει την ανθεκτικότητα των ωφελούμενων, ώστε οι κοινότητες να έχουν τη μέγιστη δυνατή ικανότητα αυτενέργειας σχετικά με τη ζωή τους.

**Μερικές οδηγίες για μια προσέγγιση που βασίζεται στην κοινότητα και οργανώνεται από την κοινότητα είναι:**

## ΜΑΧΗ ΓΙΑ ΑΛΛΑΓΗ

Όλα τα προνόμια και όλη η ισχύς πρέπει να χρησιμοποιούνται για προάσπιση των κοινοτήτων και αλλαγές στις πολιτικές που θα προωθούν την ευζωία και θα αφαιρούν τα υπάρχοντα εμπόδια για πρόσβαση στη φροντίδα.

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΝΑΓΚΩΝ

Η υπηρεσία οφείλει να είναι σχεδιασμένη με βάση τις ανάγκες του συγκεκριμένου πληθυσμού σε συγκεκριμένο πολιτισμικό, γεωγραφικό, κοινωνικό κλπ. πλαίσιο στο οποίο θα παρέχεται. Ο καλύτερος τρόπος να επιτευχθεί αυτό είναι σωστή έρευνα, που κατά προτίμηση θα γίνεται από μέλη της κοινότητας. Χρειάζεται να είμαστε ευέλικτα και έτοιμα να αλλάξουμε τις υπηρεσίες και τις πρακτικές μας, ακολουθώντας τις αλλαγές των κοινοτήτων με τις οποίες συνεργαζόμαστε.





## 5.4. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΜΕΙΩΣΗΣ ΒΛΑΒΗΣ ΣΤΟ CHEMSEX

**Το chemsex έχει να κάνει με την ανάγκη για ανήκειν, για σύνδεση, για αυτοδιάθεση και φροντίδα. Για αυτούς τους λόγους:**

- Θα πρέπει να εστιάσουμε όχι μόνο στο να μειώσουμε προβλήματα, αλλά και στο να διευκολύνουμε την καλή ζωή. Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, υγεία δεν είναι μόνο η απουσία ασθένειας, αλλά και η παρουσία βιοψυχοκοινωνικής ευζωίας. Το ίδιο ισχύει και για τη σεξουαλική υγεία: δεν είναι μόνο η απουσία προβλημάτων, αλλά και η πρόσβαση σε μια ικανοποιητική σεξουαλική ζωή.
- Χρειάζεται να παρέχουμε ένα περιβάλλον που διευκολύνει τα ωφελούμενα να εκφραστούν και τους παρέχει ευκαιρίες να συνδεθούν με την κοινότητά τους με τους δικούς τους όρους σε ένα μη επικριτικό πλαίσιο που προωθεί την προσωπική ανάπτυξη. Το να επεξεργαζόμαστε την εσωτερικευμένη ομοφοβία, τόσο τη δική μας όσο και των ωφελούμενων, είναι στην πραγματικότητα μείωση βλάβης στο chemsex.
- Ίσως να είναι πολύ θετικό για τα ωφελούμενα να νιώθουν αποδεκτά και όχι αντικείμενο επίκρισης ενώ μιλούν για συμπεριφορές και πρακτικές που κάποια άτομα ενδεχομένως θεωρούν αντισυμβατικές, όπως πολλαπλά σεξουαλικά συντρόφια, πολυσυντροφικότητα, fisting, BDSM κλπ.
- Κάποια ωφελούμενα άτομα ίσως να μη θεωρούν τη χρήση που κάνουν προβληματική, ακόμα και αν έχει επιπτώσεις στη ζωή τους. Ίσως να λένε πως η εμπλοκή τους στο chemsex κάποιες φορές «ξεφεύγει» ή είναι «υπερβολικά σκληρή» είναι «διαρκώς μπριζωμένα για σεξ» κλπ. Σε τέτοιες περιπτώσεις δεν είναι πάντα καλή ιδέα να τα πείσουμε για το αντίθετο. Αντιθέτως, ίσως είναι καλύτερα να είμαστε παρόντα και διαθέσιμα, εστιάζοντας στη μείωση βλάβης με βάση τις ανάγκες τους εκείνη τη στιγμή, και να συνεργαζόμαστε μαζί τους για το σχεδιασμό αυτής της μείωσης βλάβης.
- Είναι κρίσιμο να υποστηρίζουμε και να ενδυναμώνουμε τα ωφελούμενά μας να έχουν μια γεμάτη, ευχάριστη ζωή με νόημα, ανάλογα με τις ανάγκες τους και τις αρχές τους, έξω από το πλαίσιο του chemsex. Αυτό μπορεί να τα βοηθήσει πολύ να ελέγξουν τη χρήση που κάνουν, καθώς και να περνάνε καλύτερα όταν εμπλέκονται στο chemsex.
- Η μείωση βλάβης στο chemsex θα πρέπει να περιλαμβάνεται σε υπηρεσίες που αντιμετωπίζουν τις ανάγκες με ολιστικό τρόπο. Όπως και με την πρόληψη HIV, τέτοιες υπηρεσίες θα πρέπει, όσο γίνεται, να ενσωματώνουν μείωση βλάβης για χρήση ουσιών, σεξουαλική υγεία, στήριξη για ψυχική υγεία, κοινοτική ενδυνάμωση και συμβουλευτική από ομότιμα άτομα. Τα άτομα που εμπλέκονται στο chemsex μπορεί να απογοητευτούν και να χαθούν αν πρέπει να απευθυνθούν σε διαφορετικές υπηρεσίες προκειμένου να αντιμετωπιστούν οι ανάγκες τους. Φαίνεται πως οι ιδανικοί χώροι για τέτοιες υπηρεσίες είναι οι κοινοτικές κλινικές σεξουαλικής υγείας.
- Οι καινούριες τεχνολογίες και εφαρμογές είναι πολύ χρήσιμες για τη μείωση βλάβης στο chemsex. Είναι προσιτές οικονομικά, και επιπλέον εύκολα προσβάσιμες στο διαδικτυακό χώρο όπου είναι πιθανό να συχνάζουν τα άτομα που εμπλέκονται στο chemsex. Εξάλλου, προσφέρουν εχεμύθεια σε άτομα που δεν είναι ακόμα έτοιμα για coming out.
- Να διατηρούμε ένα ενημερωμένο δίκτυο για παραπομπές με υπηρεσίες που δεν κάνουν μείωση βλάβης μεν, αλλά είναι πολύ πιθανό να χρειαστούν. Αυτές μπορεί να είναι ιατρικές μονάδες που ειδικεύονται στον HIV και άλλες ΣΜΛ, υπηρεσίες ψυχικής υγείας, οργανώσεις και ΜΚΟ που προσφέρουν υποστήριξη σε μεταναστά, δίκτυα σεξεργατών και ΛΟΑΤΚΙ+ οργανώσεις. Δυστυχώς, πολλές από αυτές τις υπηρεσίες δεν είναι επιβεβαιωτικές ούτε σωστά ενημερωμένες για τα θέματα που αντιμετωπίζουν τα άτομα που εμπλέκονται στο chemsex. Μπορούμε ίσως να κάνουμε μια παρέμβαση εκπαιδεύοντας το προσωπικό από αυτές τις υπηρεσίες. Αυτό ίσως είναι εξαιρετικά βοηθητικό για τα ωφελούμενα άτομα με τα οποία συνεργαζόμαστε.



06

**Δεξιότητες,  
πρακτικές και  
παραδείγματα  
υπηρεσιών**

## 6.1 ΜΕΡΙΚΕΣ “ΚΛΙΝΙΚΕΣ” ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Μολονότι η μείωση βλάβης δεν είναι ψυχοθεραπεία, πολλές φορές κάποιες κλινικές δεξιότητες μπορεί να φανούν χρήσιμες για άτομα που παρέχουν υπηρεσίες. Αυτές οι πρακτικές και τεχνικές συχνά απαιτούν περαιτέρω εκπαίδευση. Η εν λόγω εκπαίδευση είναι μία εξαιρετική ευκαιρία να κάνουμε βήματα και στη δική μας ενδυνάμωση και ανάπτυξη, που είναι εξίσου αναπόσπαστο σκέλος της κοινοτικής μας προσέγγισης όσο είναι η ενδυνάμωση και ανάπτυξη των ωφελούμενων μας. Δεν έχουμε εδώ το χώρο να αναλύσουμε σε βάθος κάθε μια από αυτές τις δεξιότητες, αλλά αποφασίσαμε να τις παρουσιάσουμε πολύ σύντομα, με την ελπίδα αυτή η λίστα να είναι μια χρήσιμη αφετηρία για περαιτέρω αναζήτηση.

- Η κινητοποιητική συνέντευξη είναι μια κατευθυντική μέθοδος που εστιάζει στο ωφελούμενο άτομο. Είναι πολύ χρήσιμη για να διευκολύνει την αλλαγή ενισχύοντας τα κίνητρα, έτσι που επιλύει την αμφιθυμία των ωφελούμενων ατόμων σχετικά με ζητήματα που τα απασχολούν.
- Ψυχολογικές πρώτες βοήθειες. Αυτή η τεχνική είναι ειδικά σχεδιασμένη για να εφαρμόζεται από άτομα που εργάζονται στις κοινότητες και δεν είναι επαγγελματίες ψυχικής υγείας εν γένει. Έχει στόχο να ενδυναμώσει και να υποστηρίξει άτομα και κοινότητες, καθώς και να κάνει παραπομπή σε άτομα που βρίσκονται σε κρίση. Έχει αποδειχθεί πιο χρήσιμη μέθοδος από την ψυχοθεραπεία σε περιπτώσεις ανάγκης.
- Εκπαίδευση για παρέμβαση σε κρίση. Όταν παρέχουμε υπηρεσίες μείωσης βλάβης, συχνά πρέπει να αντιμετωπίσουμε κρίσεις που βιώνουν τα ωφελούμενα άτομα, ειδικά μόλις χτίσουν σχέση εμπιστοσύνης με τα άτομα που παρέχουν την υπηρεσία. Τέτοιες κρίσεις μπορεί να είναι ψυχωτικές ή άλλες συναισθηματικές καταρρεύσεις, σεξουαλική παρενόχληση, ξαφνικά και επείγοντα περιστατικά που έχουν να κάνουν με υγεία, εργασία, κοινωνικό δίκτυο ή το νόμο και άλλες τραυματικές καταστάσεις. Σε αυτές τις περιπτώσεις, είναι προτεραιότητα να παραπέμπουμε τα ωφελούμενα στις σωστές εξειδικευμένες υπηρεσίες. Ωστόσο, προτού να είναι σε θέση να κάνουν τα επόμενα βήματα, πρέπει να ανακουφιστεί η συναισθηματική τους κατάσταση. Οι Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες είναι χρήσιμες σε αυτές τις περιπτώσεις. Όπως λέει και η Saakvinte,

“

*μια σχέση μπορεί να είναι θεραπευτική είτε διαρκέσει πέντε λεπτά είτε δεκαπέντε χρόνια, όταν προσφέρει σεβασμό, ενημέρωση, σύνδεση και ελπίδα* (σελ. 446)<sup>27</sup>.

”

Κάποιες γενικές κατευθύνσεις σε αυτή την προσέγγιση ίσως είναι οι εξής:

- Να σεβόμαστε τον τρόπο που το ωφελούμενο άτομο βιώνει ένα τραυματικό συμβάν, να επιβεβαιώνουμε την αντίδρασή του και τον τρόπο που ανταποκρίθηκε, ακόμα και αν θεωρούμε ότι υπάρχουν και καλύτεροι τρόποι ή διαφωνούμε προσωπικά με τις επιλογές του.
- Να παρέχουμε ενημέρωση ως προς το τι να περιμένει σε τέτοιες κρίσεις και τραυματικά γεγονότα, καθώς και πρόσβαση σε πληροφορίες και υπηρεσίες που ίσως φανούν χρήσιμες.
- Να παρέχουμε πραγματική σύνδεση και παρουσία, καθώς και αποδοχή στα - κάποιες φορές συντριπτικά - συναισθήματα που ίσως προκύψουν, χωρίς να προσπαθήσουμε πάρα πολύ να τα μετριάσουμε ή, ακόμα και άθελά μας, να δώσουμε στο ωφελούμενο άτομο την εντύπωση ότι δε θα έπρεπε να νιώθει έτσι ή ότι υπερβάλλει στις αντιδράσεις του.
- Να παρέχουμε βοήθεια χωρίς να υποσχόμαστε πράγματα που ίσως να μην είναι σίγουρα, όπως πλήρη απεξάρτηση. Αντίθετα, να υπογραμμίζουμε ότι υπάρχουν πράγματα που μπορούν να κάνουν ή να επιχειρήσουν, που θα κάνουν διαφορά στο μέλλον, ακόμα και αν η σημασία τους δεν είναι ακόμα ορατή. Ας έχουμε κατά νου ότι ελπίδα είναι να δίνουμε προοπτική εκεί που δε φαίνεται να υπάρχει, όχι να υποσχόμαστε ότι όλα θα πάνε καλά.

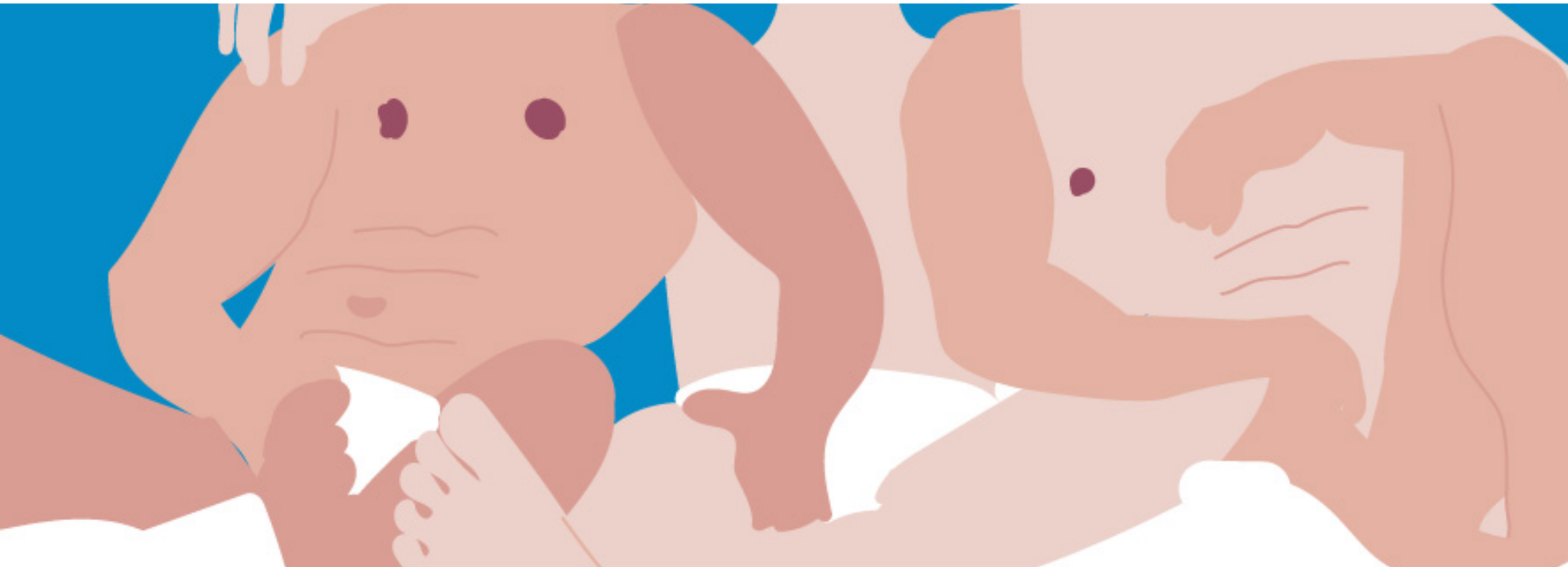
<sup>27</sup>Saakvitne, K. W. (2002). Shared trauma: The therapist's increased vulnerability. *Psychoanalytic Dialogues*, 12(3), 443–449. <https://doi.org/10.1080/10481881209348678>.

## 6.2 ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ, ΕΠΟΠΤΕΙΕΣ

Οργανισμοί, υπηρεσίες, ακόμα και ολόκληρες κοινότητες, δε μπορούν να είναι βιώσιμες αν δεν έχουν μία “προθυμία να ξεβουλευτούν”<sup>28</sup> από νέες ιδέες και υποθέσεις. Αυτή η “προθυμία για ξεβόλεμα” γίνεται ακόμα σημαντικότερη όταν δουλεύουμε με τα πολύπλοκα θέματα που ανοίγει το chemsex. Ασυνείδητες πεποιθήσεις και προκαταλήψεις, καθώς και παράγοντες όπως κατασταλτικές πολιτικές, οικονομικά προβλήματα κ.α. ίσως φέρουν προκλήσεις στη σκέψη μας και να επηρεάσουν αρνητικά τον τρόπο που δρούμε, συχνά δε οδηγούν σε burnout, αντίσταση στην αλλαγή και παροχή μη ποιοτικών υπηρεσιών στα ωφελούμενα άτομα. Η εποπτεία μπορεί να είναι πολύ χρήσιμη για να επεξεργαστούμε αυτές τις προκλήσεις. Είναι καλό να γίνουν με ένα άτομο που είναι επαγγελματίας εκτός της υπηρεσίας, με επαρκή εμπειρία και εκπαίδευση σχετικά με τα θέματα υπό επεξεργασία, καθώς και τις δυναμικές της ομάδας. Η κοινοτική ψυχανάλυση<sup>29</sup>, μια σύγχρονη εφαρμογή της ψυχαναλυτικής σκέψης ειδικά για κοινότητες που αντιμετωπίζουν στίγμα και διακρίσεις, μπορεί να συμβάλει για να είναι καλά η κοινότητα της υπηρεσίας και να προσφέρει πληροφορίες που συνάδουν με τις ανάγκες της. Ακόμα και αν τα άτομα που παρέχουν την υπηρεσία δεν επιθυμούν εποπτεία, θα πρέπει να οργανώνονται συστηματικά συναντήσεις για ανασκόπηση της ομάδας. Αυτές μπορούν να χρησιμοποιηθούν όχι μόνο για να προγραμματιστεί η υπηρεσία αλλά και για να μοιραστούν συναισθήματα και δυσκολίες, να συλλογιστεί η ομάδα τις δυναμικές της και να διαμορφώσει τις καλύτερες δυνατές εξατομικευμένες υπηρεσίες. Είναι σημαντικό να σκεφτούμε κάθε δυσκολία με “διοπτρική” όραση, με όραση δηλαδή που τη βλέπει σε ατομικό επίπεδο αλλά και σαν πρόκληση για την υπηρεσία και τα μέλη της σε σύνολο, μια φωνή που δεν έχει ακόμα ακουστεί.

<sup>28</sup>Wheatley, M. J., & Kellner-Rogers, M. (1998). *Bringing life to organizational change. Journal of Strategic Performance Measurement*, 2(2), 5-13.

<sup>29</sup>González, F. J., & Peltz, R. (2021). *Community psychoanalysis: Collaborative practice as intervention. Psychoanalytic Dialogues*, 31(4), 409-427.



## 6.3 ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΑΠΟ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Χρειάζεται πολλή δουλειά και πολύς σχεδιασμός για να χτίσουμε μια σωστή υπηρεσία για τη μείωση βλάβης στο chemsex, προκειμένου να παρέχουμε ικανές υπηρεσίες που λαμβάνουν υπόψιν τις κοινωνικοπολιτικές, πολιτισμικές και συγκεκριμένες κοινοτικές συνθήκες μέσα στις οποίες θα λειτουργήσει η υπηρεσία μας. Προκειμένου να το κάνουμε αυτό, είναι ύψιστης σημασίας να μάθουμε από τα άτομα που έχουν ήδη χτίσει τέτοιες υπηρεσίες και, ιδανικά, να δημιουργήσουμε ένα δίκτυο επικοινωνίας μαζί τους, συμβάλλοντας με τις δικές μας γνώσεις και ιδέες.

### 6.3.1 ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ



#### THORNE HARBOUR (THERAPEUTIC GROUPS | THORNE HARBOUR HEALTH)

Το Thorne Harbour είναι μια κοινοτική οργάνωση, με θεραπευτικές ομάδες για άτομα της ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητας. Ο οργανισμός τρέχει δύο προγράμματα για τη χρήση ουσιών, το Re-Wired και το Defrosted. Το πρόγραμμα Re-Wired εστιάζει σε ΓΜΑΣΑ που κάνουν χρήση από μεθαμφεταμίνες, και προσφέρει ομαδική μείωση βλάβης. Η υπηρεσία είναι δωρεάν για άτομα που κάνουν χρήση. Προσφέρονται επίσης ατομικές συνεδρίες συμβουλευτικής, είναι από κοντά στην Κλινική Υγείας του οργανισμού είτε μέσω τηλεφώνου. Το πρόγραμμα Defrosted είναι μια ομάδα που οργανώνεται από ομότιμους για άτομα που έκαναν στο παρελθόν χρήση από μεθαμφεταμίνες. Αποτελείται από μια θεραπευτική ομάδα 8 εβδομάδων, που ασχολείται με θέματα που έχουν να κάνουν με σχέσεις, σεξουαλική υγεία και ποιότητα ζωής.



#### ACON ([www.acon.org.au](http://www.acon.org.au))

Το Pivot Point είναι ένα εγχείρημα του Acon που εστιάζει στη μείωση βλάβης από αλκοόλ και ναρκωτικά. Παρέχει μια ιστοσελίδα ([www.pivotpoint.org.au](http://www.pivotpoint.org.au)) που παρουσιάζει πληροφορίες και πηγές για τη ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητα σχετικά με αλκοόλ και ουσίες, party and play, μείωση βλάβης, σεξουαλική υγεία και ασφαλέστερες πρακτικές στο σεξ. Τα ωφελούμενα άτομα μπορούν να βρουν εργαλεία αυτοαξιολόγησης για τη χρήση ουσιών και το chemsex, καθώς και χρήσιμες πηγές για μείωση ή διακοπή χρήσης. Προσφέρεται επίσης το PNP chat, μια δωρεάν συμβουλευτική υπηρεσία από ομότιμους, είτε από κοντά είτε με απόσταση, για μείωση βλάβης και σεξουαλική υγεία.

### 6.3.2 ΒΕΛΓΙΟ

CHEMSEX

#### EX AEQUO, ΔΙΚΤΥΟ CHEMSEX ΣΤΙΣ ΒΡΥΞΕΛΛΕΣ, ΤΟ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΡΙΟ ΓΙΑ AIDS ΚΑΙ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΕΣ ([www.chemsex.be](http://www.chemsex.be))

Αυτή η ιστοσελίδα απευθύνεται στους ΓΜΑΣΑ που εμπλέκονται στο chemsex. Έχει πληροφορίες για τη σεξουαλική υγεία και το ασφαλές σεξ, τη χρήση ουσιών και τη μείωση βλάβης, χώρους που οργανώνονται chemsex πάρτι, τη χρήση εφαρμογών και την ορολογία του chemsex. Η σελίδα έχει επίσης μια εφαρμογή αναζήτησης για σχετικές υπηρεσίες.



#### ALIAS (ALIAS ASBL)

Το εγχείρημα Alias εστιάζει στην υγεία και τα δικαιώματα των σεξεργατών. Με τις Βρυξέλλες ως βάση, παρέχει υπηρεσίες δωρεάν και ανώνυμα, οι οποίες περιλαμβάνουν την παροχή από προφυλακτικά και λιπαντικά, ενημέρωση για τη σεξουαλική υγεία και το ασφαλές σεξ, εξετάσεις για ΣΜΛ και τον HIV, τις ουσίες και τη μείωση βλάβης, καθώς και ψυχοκοινωνική υποστήριξη. Η υπηρεσία επίσης εφαρμόζει κοινοτικό πρόγραμμα outreach για εργασία στο δρόμο.

### 6.3.3 ΓΑΛΛΙΑ



**AIDES (www.aides.org)**

Η AIDES παρέχει μια τηλεφωνική γραμμή έκτακτης ανάγκης που λειτουργεί όλο το εικοσιτετράωρο στο WhatsApp και μια ομάδα Facebook (Info chemsex by AIDES) για άτομα που εμπλέκονται στο chemsex. Στην ιστοσελίδα τους μπορείτε να βρείτε έναν οδηγό μείωσης βλάβης. Επιπλέον, η AIDES οργανώνει μια ομάδα αυτοβοήθειας με ομότιμα άτομα για τη μείωση βλάβης στο chemsex. Ακόμα, η AIDES έχει δύο κλινικές σεξουαλικής υγείας, το Le Spot Baumchair (Παρίσι) και το Le Spot Longchamp (Μασσαλία), που παρέχουν PrEP και PEP, εξετάσεις για HIV και εμβολιασμό για ΣΜΝ, ψυχολογική υποστήριξη και συμβουλευτική για μείωση βλάβης, καθώς και καθαρό εξοπλισμό για χρήση ουσιών. Επίσης, οργανώνουν ένα ειδικό απόγευμα συνάντησης και χαλάρωσης τις Τρίτες, που είναι συνήθως η χειρότερη ημέρα comedown μετά το πάρτι του Σαββατοκύριακου.

### 6.3.4 ΓΕΡΜΑΝΙΑ



**DEUTSCHE AIDSHILFE (CHEMSEX: HINTERGRUND UND HILFE | DEUTSCHE AIDSHILFE)**

Η AidsHilfe παρέχει μια ιστοσελίδα όπου μπορούμε να βρούμε πληροφορίες για τις ουσίες, τη μείωση βλάβης και τις πρώτες βοήθειες. Προσφέρουν επίσης τις ακόλουθες υπηρεσίες στο Βερολίνο, το Μόναχο, τη Φρανκφούρτη και την Κολωνία:

- 1) ChemSex Group - Drugs and Sex. Ομάδα υποστήριξης για άτομα που εμπλέκονται στο chemsex, η οποία έχει εβδομαδιαίες συναντήσεις. Είναι ένας ασφαλής χώρος όπου τα συμμετέχοντα άτομα μπορούν να μιλήσουν για τις επιδράσεις και τις συνέπειες της χρήσης ουσιών, να αναστοχαστούν τη χρήση και να ανταλλάξουν πολύτιμες γνώσεις και πληροφορίες.
- 2) quapsss (Qualitätsentwicklung in der Selbsthilfe für MSM: Ανάπτυξη ποιότητας στην αυτοβοήθεια για τους ΑΣΑ). Μια δωρεάν υπηρεσία για μείωση βλάβης, αποτοξίνωση από τις ουσίες και επανένταξη, που απευθύνεται σε ΓΜΑΣΑ που εμπλέκονται στο chemsex. Η υπηρεσία λειτουργεί ομαδικά.
- 3) Open ChemSex Consultation Hour (Ανοιχτή ώρα Συμβουλευτικής για το ChemSex). Είναι μια δωρεάν υπηρεσία που λειτουργεί δύο φορές την εβδομάδα. Προσφέρει παρέμβαση για άτομα που είναι σε κρίση, ένα χώρο για αναστοχασμό σχετικά με τις ομάδες quapsss, ή απλά συζήτηση για το chemsex.

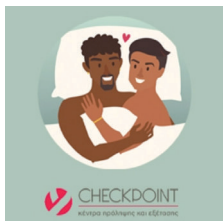
### 6.3.5 ΓΕΩΡΓΙΑ



**EQUALITY MOVEMENT (<https://equality.ge/en/home>)**

Το Κίνημα Ισότητας προσφέρει μια σειρά από υπηρεσίες για σεξουαλική υγεία και μείωση βλάβης στη χρήση ουσιών, όπως δωρεάν ψυχοκοινωνική υπηρεσία (με άτομα που ειδικεύονται στην κοινωνική λειτουργία, την ψυχολογία ή/και την ψυχιατρική, τη μελέτη της εξάρτησης και τα νομικά), ενημερωτικές ομάδες συνάντησης και δωρεάν PrEP και PEP. Η υπηρεσία παρέχει επίσης ένα σετ μέσων για πρόληψη του HIV (self-test, προφυλακτικά κλπ) και ένα σετ μέσων για μείωση βλάβης από το chemsex, που περιλαμβάνει εργαλεία για ενέσιμη και μη ενέσιμη χρήση.

## 6.3.6 ΕΛΛΑΔΑ



### CHEMSEX SUPPORT

Το Chemsex Support είναι μια υπηρεσία που παρέχεται από το Σύλλογο Οροθετικών Ελλάδας «Θετική Φωνή». Προσφέρει ατομική συμβουλευτική για τη μείωση βλάβης από ομότιμα άτομα, που βασίζεται στην κινητοποιητική συνέντευξη, την ψυχοεκπαίδευση και την κοινοτική ψυχαναλυτική προσέγγιση. Το Chemsex Support έχει επίσης μια σελίδα στο Facebook (ChemSex Support | Athens | Facebook) με πληροφορίες για μείωση βλάβης και κοινοποιήσεις ενδυνάμωσης της κοινότητας. Το 2023 επίσης θα ξεκινήσουν ανοιχτές ομαδικές συναντήσεις ενδυνάμωσης για ΓΜΑΣΑ που εμπλέκονται στο chemsex, που θα οργανώνονται από ένα μέλος της κοινότητας του chemsex και ένα ψυχαναλυτό μέλος της κοινότητας.

## 6.3.7 ΙΤΑΛΙΑ



### ASSOCIAZIONE SOLIDARIETÀ AIDS

Αυτός ο σύλλογος έχει μια ιστοσελίδα ([www.chemsex.it](http://www.chemsex.it)) με πληροφορίες για μείωση βλάβης σχετικά με τη χρήση ουσιών, σεξουαλική υγεία και ασφαλέστερο σεξ. Επιπρόσθετα, ο Associazione Solidarietà AIDS έχει αναπτύξει μια υπηρεσία ομαδικής ψυχοθεραπείας στο Μιλάνο, με έμφαση στα άτομα που εμπλέκονται στο chemsex. Η ομάδα, που έχει εβδομαδιαίες συναντήσεις, οργανώνεται από ένα ψυχοθεραπευτό και ένα εθελοντό του συλλόγου.



### ARCIGAY, LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO L' AIDS

Η ιστοσελίδα Healthy Peers επίσης στοχεύει στην προώθηση της σεξουαλικής υγείας, τη μείωση βλάβης από χρήση ουσιών και την αντιμετώπιση του στίγματος και του μειονοτικού στρες. Σε αυτή τη σελίδα βρίσκουμε πληροφορίες εξερευνώντας ένα ηλεκτρονικό «πάρκο σεξ». Όσον αφορά το chemsex, η σελίδα παρέχει πληροφορίες για τις σχετικές ουσίες, τη μείωση βλάβης και χρήσιμους συνδέσμους στα Ιταλικά και τα Αγγλικά.

## 6.3.8 ΛΙΒΑΝΟΣ



### NPO SKOUN (<https://www.facebook.com/Skoun.org/>)

Το Skoun έχει ένα κέντρο εξάρτησης στη Βηρυτό, το οποίο παρέχει εξετάσεις για HIV, σύφιλη και ιική ηπατίτιδα και παρεμβάσεις για μείωση βλάβης. Το κέντρο προσφέρει επίσης ψυχοκοινωνική υποστήριξη και υπηρεσίες όπως συμβουλευτική ψυχικής υγείας, οικογενειακή συμβουλευτική, νομικές συμβουλές και υπηρεσία για παραπομπές. Στη σελίδα τους στο Facebook μπορούμε να βρούμε οδηγίες για μείωση βλάβης από ουσίες και σεξουαλική υγεία.



## 6.3.9 ΟΛΛΑΝΔΙΑ

**MAINline**  
DRUGS & HEALTH

### MAINLINE (IT IS MAINLINE'S MISSION TO IMPROVE THE HEALTH AND RIGHTS OF PEOPLE WHO USE DRUGS)

Το Mainline οργανώνει διάφορες υπηρεσίες, τόσο συμβουλευτικές όσο και μείωσης βλάβης, σχετικά με το chemsex. Η υπηρεσία Chemsex Support παρέχει συμβουλευτικές ατομικές και ομαδικές συμβουλευτικές συνεδρίες χωρίς ραντεβού, με έμφαση στη μείωση βλάβης και την καλή σεξουαλική ζωή. Το Chemsex Chat είναι ένα ανώνυμο διαδικτυακό τσάτ για άτομα που κάνουν χρήση ουσιών. Επιπλέον, το Mainline προσφέρει και ένα πρόγραμμα ανταλλαγής από βελόνες και μια υπηρεσία ελέγχου ποιότητας ουσιών. Έχουν ακόμα φτιάξει την ιστοσελίδα Sextina ([www.sexntina.nl](http://www.sexntina.nl)), που εστιάζει στη χρήση μεθαμφεταμίνης. Η σελίδα έχει πληροφορίες για την ουσία, τις επιδράσεις της, τρόπους ασφαλέστερης χρήσης, τον αυτοέλεγχο και τη μείωση βλάβης, τη σεξουαλική υγεία και συμβουλές για διακοπή χρήσης. Επίσης, η σελίδα παρέχει μια λίστα με επαγγελματίες σε όλη τη χώρα που έχουν γνώσεις για τα chems και το σεξ.



### GDD AMSTERDAM (ENGLISH - GGD AMSTERDAM)

Το GGD Amsterdam παρέχει μια τηλεφωνική υπηρεσία με ομότιμα άτομα για άτομα που εμπλέκονται στο chemsex. Η υπηρεσία λειτουργεί δύο μέρες την εβδομάδα, προσφέροντας πληροφορίες για τη χρήση ουσιών και τη μείωση βλάβης.

## 6.3.10 ΠΑΚΙΣΤΑΝ



### HOPE (<https://www.hopecommunity.pk>)

Το HOPE είναι μια κοινοτική οργάνωση στη Λαχόρη, με στόχο να προωθήσει τα δικαιώματα και την καλή ζωή των γυναικών και μελών της ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητας. Οι κοινοτικές παρεμβάσεις του HOPE περιλαμβάνουν υπηρεσία ψυχοκοινωνικής υποστήριξης, ομάδες υποστήριξης χρήσης και κατάχρησης ουσιών, νομικές συμβουλές και νομική υποστήριξη, καθώς και ενημερωτικά εργαστήρια στη χρήση ουσιών, τη σεξουαλική υγεία και νομικά ζητήματα.

## 6.3.11 ΣΕΡΒΙΑ



### NGO RE GENERATION (<https://www.regeneracija.org/>)

Η ReGeneration προσφέρει μια υπηρεσία μείωσης βλάβης για χρήση ουσιών και σεξουαλική υγεία με ομότιμα άτομα. Στην ιστοσελίδα τους βρίσκουμε πληροφορίες και οδηγίες για τη σεξουαλική υγεία και τη χρήση ουσιών.



## 6.3.12 ΙΣΠΑΝΙΑ

**stop.**

### **STOP. (SIDA) (SEXO Y DROGAS - ONG STOP)**

Το Sida έχει μια ιστοσελίδα ([chemsex.info](http://chemsex.info)) με πληροφορίες για τις ουσίες και τη μείωση βλάβης, την έμφυλη ταυτότητα και τη σεξουαλικότητα, καθώς και συνδέσμους σε σχετικές υπηρεσίες και ένα μπλογκ. Επιπλέον, προσφέρει διάφορες υπηρεσίες. Η Υπηρεσία Υποστήριξης Chemsex προσφέρει συμπεριληπτική ψυχολογική φροντίδα, ψυχοσωματική υποστήριξη και συμβουλευτική μείωσης βλάβης, είτε από κοντά είτε τηλεφωνικά. Η Επιτροπή Υποστήριξης Chemsex είναι μια ομάδα από ομότιμα μέλη που συμμετέχουν εθελοντικά και κάνουν ή έχουν κάνει στο παρελθόν χρήση της Υπηρεσίας Υποστήριξης Chemsex. Η επιτροπή προσφέρει συναισθηματική υποστήριξη, εκπαίδευση στη μείωση βλάβης (από κοντά, μέσω email ή εφαρμογών), δραστηριότητες από ομότιμα άτομα που εστιάζουν στην καλή ζωή, την προάσπιση των ΛΟΑΤΚΙ+ δικαιωμάτων, ενώ οργανώνουν και την ιστοσελίδα "Chemsex Bloggers", ένα χώρο για επικοινωνία και μοίρασμα.



### **ENERGY CONTROL**

Το Energy Control είναι ένα πρόγραμμα μείωσης βλάβης που οργανώνεται από τη ΜΚΟ Bienestar y Desarrollo Association (ABD). Παρέχουν την υπηρεσία Εξειδικευμένη Θεραπευτική Φροντίδα και Συντροφιά, που εστιάζει σε μείωση βλάβης για χρήση ουσιών και ίντερνετ, προσφέροντας ψυχοεκπαίδευση και συμβουλευτική, καθώς και ψυχολογική υποστήριξη. Η υπηρεσία είναι διαθέσιμη από κοντά στη Μαδρίτη και τη Βαρκελώνη, και εξ αποστάσεως σε άλλες περιοχές. Επιπλέον, το Energy Control παρέχει την ιστοσελίδα Chem-Safe (Chem-Safe), με υλικό για τις ουσίες και τους τρόπους χρήσης, χώρους χρήσης καθώς και σεξουαλικές πρακτικές και συμβουλές για ασφαλές σεξ. Η σελίδα επίσης έχει συνδέσμους σε επιστημονικά άρθρα και κλινικές πηγές για το chemsex. Τέλος, η υπηρεσία Ανάλυση τα Chems σου (Analyze your Chems) είναι μια υπηρεσία που ελέγχει την ποιότητα και την καθαρότητα των μεθαμφεταμινών, της μεφεδρόνης και άλλων καθινονών.



### **ΑΠΟΥΟΠΟΙΤΙΒΟ, PROJECT: SEX, DRUGS AND YOU ([www.apoyopositivo.org](http://www.apoyopositivo.org))**

Αυτό το εγχείρημα προσφέρει ψυχολογική και ψυχιατρική αξιολόγηση, συμβουλευτική για ασφαλές σεξ και μείωση βλάβης, ομάδες αυτοβοήθειας για άτομα που ζουν με τον HIV, εθελοντικές δραστηριότητες και κοινοτικές παρεμβάσεις. Επιπρόσθετα, προωθούν την υπηρεσία Ανάλυση τα Chems σου σε συνεργασία με το Energy Control.



### **VLC COMITE ([www.comiteantisidavalencia.org](http://www.comiteantisidavalencia.org))**

Η οργάνωση παρέχει διαδικτυακή ενημέρωση μέσω της σελίδας Salut Sexual (<https://comiteantisidavalencia.org/salut-sexual>), καθώς και μια υπηρεσία μέσω τηλεφώνου ή εφαρμογής με πληροφορίες για ασφαλέστερο σεξ, σεξουαλική υγεία, χρήση ουσιών και μείωση βλάβης, καθώς και ψυχολογική υποστήριξη.

## 6.3.13 ΤΑΪΒΑΝ



### **HERO CLINIC (HOME | MYSITE)**

Η κλινική HERO είναι μια υπηρεσία για άτομα που εμπλέκονται στο chemsex που παρέχεται από το κρατικό νοσοκομείο Min-Sheng σε συνεργασία με τη ΜΚΟ «Σύλλογος Αγάπης και Ελπίδας» ("Love and Hope Association") στο Καοσιούνγκ. Η υπηρεσία προσφέρει εξετάσεις για ΣΜΛ και HIV φιλικές προς ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα, εκπαίδευση για θεραπεία και πρόληψη, ιατρικές υπηρεσίες, συμβουλευτική για PrEP και PEP, αξιολόγηση χρήσης και συμβουλευτική, υποστήριξη για chemsex και ομάδα αποκατάστασης.

## 6.3.14 ΤΑΪΛΑΝΔΗ



### APCOM PROJECT: TESTBKK (TESTBKK)

Το TestBKK είναι μια κοινοτική πρωτοβουλία αφιερωμένη στην πληροφόρηση για τη σεξουαλική υγεία, τη ζωή με τον HIV, την πρόληψη και τη θεραπεία. Η ιστοσελίδα τους έχει υλικό για τη χρήση αλκοόλ και ουσιών, τη μείωση βλάβης σχετικά με το chemsex, ενώ προσφέρει και πακέτα πρόληψης (προφυλακτικά, λιπαντικά κλπ.), που περιλαμβάνουν και υλικό μείωσης βλάβης για άτομα που κάνουν ομαδικό σεξ. Αυτά τα πακέτα μπορούν τα ωφελούμενα άτομα να τα παραγγείλουν στην ιστοσελίδα.

## 6.3.15 ΟΥΚΡΑΝΙΑ



### ALLIANCE.GLOBAL (<http://ga.net.ua/en/>)

Η ALLIANCE.GLOBAL οργανώνει το Partybox ([https://www.instagram.com/partybox\\_ukraine/](https://www.instagram.com/partybox_ukraine/)), ένα κιτ για chemsex που μοιράζεται σε ΓΜΑΣΑ οι οποίοι κάνουν χρήση από μη ενέσιμες ουσίες και εμπλέκονται στο chemsex. Αυτό περιλαμβάνει εξοπλισμό για ασφαλέστερο σεξ και χρήση, υλικό για έλεγχο ουσιών, self-test για HIV και πληροορίες για ανεύρεση PrEP. Επιπρόσθετα, η οργάνωση προσφέρει συμβουλευτική υπηρεσία μείωσης βλάβης από ομότιμα άτομα.

## 6.3.16 ΗΝΩΜΕΝΟ ΒΑΣΙΛΕΙΟ

### 56 DEAN STREET (56 DEAN STREET)



Η 56 Dean Street προσφέρει υπηρεσία υποστήριξης σχετικά με το chemsex που εστιάζει στη μείωση βλάβης, τη διαχείριση της χρήσης και την αποφυγή υποτροπής. Υπάρχει επίσης μια ιστοσελίδα που παρέχει πληροφορίες για τη μεθαμφεταμίνη, τη μεφεδρόνη και το GHB/ GBL.

### TERRENCE HIGGINS TRUST ([www.tht.org.uk](http://www.tht.org.uk))



Το Friday Monday project είναι μια ιστοσελίδα ([www.fridaymonday.org.uk](http://www.fridaymonday.org.uk)) με πληροφορίες για το chemsex και τη μείωση βλάβης. Ακόμα, το εγχείρημα «Ας Μιλήσουμε Για Το Chemsex» (“Let’s Talk About Chemsex”) είναι μια ομάδα που συναντιέται διαδικτυακά μια φορά την εβδομάδα και απευθύνεται σε ΓΜΑΣΑ που εμπλέκονται στο chemsex. Η ομάδα έχει στόχο τη μείωση βλάβης και τον έλεγχο χρήσης.

### LONDON FRIEND (LONDON FRIEND)



Το Antidote είναι μια υπηρεσία που οργανώνεται από ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα και ασχολείται με τη χρήση ουσιών και αλκοόλ. Προσφέρει άμεση ατομική υποστήριξη σχετικά με τη χρήση, συμβουλευτική για μείωση βλάβης, μια υπηρεσία από εθελοντά για την ψυχική υγεία, και μια τηλεφωνική γραμμή με συμβουλές. Προσφέρει επίσης το Δομημένο Πρόγραμμα Σαββατοκύριακου Antidote (Structured Weekend Antidote Programme: SWAP), ένα εντατικό πρόγραμμα τεσσάρων εβδομάδων που στοχεύει να ενισχύσει τον έλεγχο στη χρήση ουσιών. Το SWAP ασχολείται με θεματικές όπως χρήση ουσιών και μείωση βλάβης, σεξουαλική υγεία, ασφαλέστερο σεξ και θέματα στις σχέσεις.

### RAINBOW PROJECT (WHAT IS CHEM SEX? - RAINBOW PROJECT)



Το Rainbow Project είναι ένας οργανισμός στη Βόρεια Ιρλανδία που προωθεί τη σωματική, ψυχική και συναισθηματική υγεία των ΛΟΑΤΚΙΑ+ ατόμων, καθώς και την καλή ζωή τους. Ο οργανισμός προσφέρει μείωση βλάβης και συμβουλευτική σεξουαλικής υγείας διαδικτυακά ή τηλεφωνικά.

## 6.3.17 ΗΝΩΜΕΝΕΣ ΠΟΛΙΤΕΙΕΣ ΑΜΕΡΙΚΗΣ



### QUEER AND TRANS HEALTH COLLECTIVE-QTHC ([www.ourhealthyeg.ca](http://www.ourhealthyeg.ca))

Η κοινότητα Peer N Peer είναι ένα πρόγραμμα μείωσης βλάβης που προσφέρει ατομική συμβουλευτική και υποστήριξη, ένα διαδικτυακό ερωτηματολόγιο για χρήση ουσιών και σεξουαλική υγεία, δωρεάν καθαρό εξοπλισμό για χρήση ουσιών και εκπαίδευση για ασφαλέστερη χρήση. Η υπηρεσία είναι δωρεάν και προσφέρεται είτε από κοντά είτε με απόσταση.



### SAN FRANCISCO AIDS FOUNDATION (SUBSTANCE USE TREATMENT - SAN FRANCISCO AIDS FOUNDATION)

Το Stonewall Project (<https://www.sfaf.org/programs/stonewall-project/>) είναι ένα πρόγραμμα για υποστήριξη σχετικά με τη χρήση για τη ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητα που βασίζεται στις αρχές μείωσης βλάβης και περιλαμβάνει τη χρήση ουσιών, την ψυχική υγεία, την πρόληψη HIV και την εκπαίδευση. Η υπηρεσία προσφέρει ομαδικές και ατομικές συμβουλευτικές συνεδρίες, με στόχο τη μείωση βλάβης και τη φροντίδα.

## 6.3.18 ΒΙΕΤΝΑΜ



### LIGHTHOUSE (GTOWN)

Το Lighthouse είναι μια κοινοτική οργάνωση στο Χανόι που εστιάζει σε ΓΜΑΣΑ, ΛΟΑΤΚΙ+ νεολαία, νεαρά άτομα που εργάζονται στο σεξ και άτομα που κάνουν ενέσιμη χρήση ουσιών. Διοργανώνει παρεμβάσεις από ομότιμα άτομα και έχει ένα κέντρο ονόματι «Κλινική Lighthouse» (“Lighthouse Clinic”) που προσφέρει πληροφορίες σχετικά με τη σεξουαλική υγεία ή / και τη χρήση ουσιών. Διαθέτουν επίσης μια ιστοσελίδα, τη GTown, με πληροφορίες για τη σεξουαλική υγεία και τη χρήση ουσιών, συνδέσμους με σελίδες και φόρουμ της κοινότητας, και μια εφαρμογή για κινητά, το “Hunt”, που συνδέει άτομα που κάνουν χρήση με τοπικές υπηρεσίες υγείας.

07

**Εισαγωγή σε ένα  
εκπαιδευτικό  
σεμινάριο για τη  
μείωση βλάβης  
στο chemsex**

Αυτό το μέρος του εγχειριδίου παρέχει κάποιες κατευθυντήριες και ένα σχεδιάγραμμα για την εκπαίδευση σχετικά με το chemsex και τη μείωση βλάβης. Ένα τέτοιο σεμινάριο θα μπορούσε να είναι χρήσιμο για υπηρεσίες που ασχολούνται με θέματα σχετικά με τη χρήση ουσιών, και το chemsex συγκεκριμένα, ειδικά αν χρησιμοποιούν μείωση βλάβης. Μπορεί επίσης να είναι χρήσιμο εργαλείο για κοινοτικά κέντρα, κλινικές σεξουαλικής υγείας, άτομα στο χώρο της υγείας που εργάζονται με ΛΟΑΤΚΙ+ ωφελούμενα άτομα και για άτομα που δουλεύουν στην κοινότητα. Συνιστάται τα εκπαιδευόμενα άτομα να γνωρίζουν ήδη την προσέγγιση μείωσης βλάβης, προκειμένου να έχουν το μέγιστο όφελος από αυτή την εκπαίδευση. Θα είναι επίσης χρήσιμο να έχουν κάποια προηγούμενη γνώση για τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει η ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητα, για τον HIV και άλλα θέματα σεξουαλικής υγείας, καθώς και τις επιπτώσεις του μειονοτικού στρες στη βιοψυχοκοινωνική υγεία. Το πρόγραμμα αυτό αναφέρεται σε αυτά τα ζητήματα, αλλά δεν επικεντρώνεται σε αυτά.

## 7.1 ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

- Τα άτομα που οργανώνουν την εκπαίδευση θα πρέπει να μελετήσουν το πρώτο μέρος του εγχειριδίου και ενδεχομένως να κάνουν επιπλέον έρευνα σε σχετικά θέματα που τα αφορούν. Παρέχεται κάποια βιβλιογραφία στο τέλος του εγχειριδίου. Όσο καλύτερα γνωρίζουν τα ίδια τα εκπαιδευτά το φαινόμενο chemsex και τη μείωση βλάβης για χρήση ουσιών, σεξουαλική υγεία και σχετικές συμπεριφορές, τόσο πιο πλούσια και χρήσιμη θα καταστήσουν την εκπαίδευση για τα εκπαιδευόμενα.
- Θα είναι χρήσιμη, αν και όχι απαραίτητη, κάποια εμπειρία στην εκπαίδευση ομάδων.
- Τα εκπαιδευτά ίσως αποφασίσουν να δώσουν περισσότερη έμφαση σε κάποια κομμάτια, να φτιάξουν δικές τους παρουσιάσεις ή να κάνουν πιο σύντομη την εκπαίδευση, ανάλογα με τις ανάγκες των εκπαιδευόμενων, τους διαθέσιμους πόρους, και το χρόνο που έχουν στη διάθεσή τους.
- Ίσως να είναι καλή ιδέα επίσης να χρησιμοποιηθεί ένα ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο για να αξιολογηθούν οι υπάρχουσες γνώσεις των εκπαιδευόμενων, οι προσδοκίες τους και οι συγκεκριμένες ανάγκες της ομάδας ή/και της περιοχής. Στο τέλος της εκπαίδευσης, ένα παρόμοιο ερωτηματολόγιο μπορεί να αξιολογήσει τη χρησιμότητά της.
- Τα εκπαιδευτά ή ο χώρος που θα γίνει η εκπαίδευση θα πρέπει να φροντίσει να υπάρχει πρόσβαση σε κάποιο τεχνικό εξοπλισμό: ένα λάπτοπ, έναν προτζέκτορα, μια λευκή επιφάνεια για να προβληθεί η παρουσίαση, και μάλλον έναν πίνακα για να γράφει το εκπαιδευτό και τα εκπαιδευόμενα, μαρκερ, χαρτιά και στυλό, καθώς και οτιδήποτε άλλο τυχόν τα εκπαιδευτά αποφασίσουν ότι θα τους είναι χρήσιμο.
- Ας κρατήσουμε κατά νου ότι χρειάζεται εμπειρία, εξάσκηση και αναστοχασμός για να παρέχουμε βοήθεια σε άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα. Αυτή η εκπαίδευση παρέχει πληροφορίες και κάποιες δεξιότητες σχετικά με το chemsex. Βασικός της στόχος, ωστόσο, είναι να ξεκινήσει μια συζήτηση ανάμεσα στα συμμετέχοντα και να δημιουργήσει ένα βασικό πλαίσιο που θα μπορούν μετά να χρησιμοποιήσουν σαν εφαλτήριο για να διευρύνουν τη γνώση και την εμπειρία τους ακόμα περισσότερο, αναπτύσσοντας τις υπηρεσίες που παρέχουν με μοναδικούς τρόπους που αρμόζουν στις συνθήκες στις οποίες δουλεύουν και στα ωφελούμενα άτομα με τα οποία συνεργάζονται.
- Ίσως να είναι καλή ιδέα να δοθούν στα εκπαιδευόμενα πηγές και πληροφορίες επικοινωνίας για τοπικές υπηρεσίες σχετικές (π.χ. που να ασχολούνται με τη σεξουαλική υγεία ή τη σεξεργασία), και ειδικά υπηρεσίες που εφαρμόζουν τις αρχές μείωσης βλάβης, που το εκπαιδευτό θεωρεί αξιόπιστες. Έτσι, τα εκπαιδευόμενα θα είναι σε θέση να διευρύνουν περαιτέρω την κατανόηση και την εμπειρία τους, και να αντιμετωπίσουν τυχόν θέματα που ίσως αναφέρθηκαν κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης αλλά δεν τους δόθηκε επαρκής χρόνος.



# ΠΡΟΤΟΥ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ ΜΕ ΤΟ ΣΧΕΔΙΟ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ, ΕΙΝΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟ ΝΑ ΕΧΟΥΜΕ ΚΑΤΑ ΝΟΥ ΤΑ ΑΚΟΛΟΥΘΑ ΘΕΜΑΤΑ.



## Ασφαλής χώρος

Εφόσον το chemsex σχετίζεται με το σεξ, την ευχαρίστηση, την υπέρβαση και την ταυτότητα, αλλά κάποιες φορές και με την εξάρτηση, ζητήματα ψυχικής υγείας, την παρενόχληση και το στίγμα, συχνά πυροδοτεί δυσάρεστα πράγματα για τα εκπαιδευόμενα (είναι triggering, δηλαδή), ειδικά σε περιπτώσεις που έχουν βιωμένη εμπειρία με κάποιες από τις διαθεματικές κατηγορίες που αγγίζει ή αντιμετωπίζουν θέματα σχετικά με το chemsex. Είναι λοιπόν προτεραιότητα για το εκπαιδευτό να παρέχει έναν ασφαλή χώρο για την εκπαίδευση και να βεβαιωθεί ότι τον διατηρεί ασφαλή καθ' όλη τη διάρκεια της εκπαίδευσης. Πρέπει να αναγνωρίσει τις δυσκολίες που μπορεί, συνειδητά ή όχι, να φέρει στην επιφάνεια το θέμα, αλλά και να αποφύγει να ανοίξει συζήτηση για προσωπικά θέματα (βλ. πιο κάτω, «υπερβολικό μοίρασμα»). Πολλές από τις συστάσεις μας έχουν στόχο την προστασία των εκπαιδευόμενων.



## Εκπαιδεύσεις συναδέλφων

Όταν εκπαιδεύουμε άτομα που ήδη δουλεύουν σε μια υπηρεσία, δηλαδή μια ομάδα συναδέλφων που ίσως να είμαστε και εμείς μέλος, είναι πολύ πιθανό κατά την εκπαίδευση να προκύψουν θέματα που δε σχετίζονται με το chemsex, αλλά με άλλες δυναμικές μέσα στην ομάδα ή/και την υπηρεσία. Σε τέτοιες περιπτώσεις, θα πρέπει να φέρουμε την προσοχή πίσω στο αντικείμενο της εκπαίδευσης, αναγνωρίζοντας την ένταση της ομάδας, τις προκλήσεις που επιφέρει η ενασχόληση με τόσο ευαίσθητα θέματα όπως αυτά που σχετίζονται με το chemsex, και πώς μπορεί να πυροδοτήσουν περιοχές που ίσως και για εμάς να είναι ευαίσθητες. Είναι απαραίτητο και η ίδια η υπηρεσία να αποτελεί μια ανθεκτική και δυνατή κοινότητα, για να παρέχει τις καλύτερες δυνατές υπηρεσίες.



## Υπερβολικό μοίρασμα

Είναι αναμενόμενο, κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης, κάποια συμμετέχοντα να μοιραστούν εμπειρίες, ιδέες, συναισθήματα κλπ. Μάλιστα, κάποιες βιωματικές δραστηριότητες που προτείνονται εδώ έχουν ένα κομμάτι μοιράσματος. Ωστόσο, αυτό το μοίρασμα στοχεύει στο χτίσιμο της ομάδας και τον αναστοχασμό, όχι να ανοίξουν προσωπικά θέματα που πρέπει να αντιμετωπιστούν εκτός της εκπαίδευσης. Συνίσταται σε αυτές τις περιπτώσεις να σταματήσουμε ευγενικά τυχόν συζητήσεις σε προσωπικά θέματα κάποιου μέλους της ομάδας, και να επαναφέρουμε την προσοχή στο στόχο της εκπαίδευσης, ενδεχομένως χρησιμοποιώντας και το μοίρασμα. Για παράδειγμα, αν ένα εκπαιδευόμενο μοιραστεί το θυμό του για το πώς έχει στιγματιστεί στο παρελθόν για τη χρήση ουσιών, είναι πιο χρήσιμο να ευχαριστήσουμε το άτομο αυτό για το μοίρασμα και να εξηγήσουμε ότι η εμπειρία του φέρνει στο τραπέζι το θυμό που θα νιώθουν και τα ωφελούμενα άτομα. Μετά μπορούμε να ζητήσουμε από την ομάδα να σκεφτεί πώς εμείς που παρέχουμε υπηρεσίες μπορούμε να αντιμετωπίσουμε αυτό το θυμό.



## Συναισθήματα... ξανά

Παρομοίως, είναι πιθανό να αναδυθούν ισχυρά συναισθήματα στην ομάδα, όπως απελπισία (δε μπορεί να γίνει τίποτα), υπερενθουσιασμός (ας αλλάξουμε τον κόσμο εδώ και τώρα), ακόμα και βαρεμάρα (δεν καταλαβαίνω τι κάνουμε εδώ πέρα). Αυτά τα συναισθήματα δεν πρέπει να τα αντιμετωπίσουμε κάπως, αλλά να τα υποδεχτούμε ως διαφορετικές πτυχές εμπειρίας των φαινομένων που συζητάμε. Για να είναι χρήσιμο αυτό, πρέπει να τις επαναπροσδιορίσουμε σε σχέση με την εμπειρία των ωφελούμενων. Για παράδειγμα, ο υπερενθουσιασμός ίσως είναι κάτι που βιώνει ένα άτομο που μόλις ξεκινάει την εμπλοκή με το chemsex, ενώ η απελπισία μπορεί να είναι το συναίσθημα κάποιου που έχει βρεθεί πολύ βαθιά στο ταξίδι του προβληματικού chemsex. Κατόπιν, η ομάδα μπορεί να συζητήσει πώς θα έχει την καλύτερη δυνατή μείωση βλάβης σε άτομα που βιώνουν τέτοια συναισθήματα.



## Απομάκρυνση από το στόχο της εκπαίδευσης

Δεν είναι σπάνιο, ειδικά σε πολύπλοκα θέματα όπως το chemsex, τα άτομα που συμμετέχουν στην εκπαίδευση να εστιάσουν σε θέματα που, καίτοι ενδιαφέροντα ή σημαντικά αφ' εαυτού τους, δε συνδέονται άμεσα με το σεμινάριο και τους στόχους του. Πρέπει εκεί να επαναφέρουμε την προσοχή στους στόχους της εκπαίδευσης. Ας κρατήσουμε κατά νου ότι, κάποιες φορές, μια επιτυχής εκπαίδευση αφήνει στα συμμετέχοντα την ανάγκη ή επιθυμία να εκπαιδευτούν περαιτέρω σε θέματα που αναδύθηκαν μέσα σε αυτήν!



## Ομαδική δουλειά

Ας προσπαθήσουμε να κάνουμε την εκπαίδευση όσο γίνεται πιο διαδραστική. Τα άτομα που συμμετέχουν είναι σε θέση να αναζητήσουν και να βρουν πληροφορίες με διάφορους τρόπους. Η μεταξύ τους διάδραση καθιστά την εκπαίδευση αποτελεσματικότερη. Για να την ενισχύσουμε, ας προτιμήσουμε να βάλουμε τα εκπαιδευόμενα άτομα να καθίσουν σε κύκλο. Ο στόχος είναι να βοηθήσουμε τα συμμετέχοντα να κατανοήσουν τι διακυβεύεται όταν κάνουν μείωση βλάβης για χρήστες chemsex και να αναστοχαστούν τόσο για τα εαυτά τους όσο και για τις υπηρεσίες στις οποίες εργάζονται, σχετικά με το πώς να αντιμετωπίσουν τα θέματα που φέρνει στο τραπέζι η εμπλοκή με το chemsex με έναν επιβεβαιωτικό τρόπο για τα ωφελούμενα άτομα. Για αυτό και είναι πολύτιμες οι βιωμένες εμπειρίες και οι προοπτικές των συμμετεχόντων. Ακόμα και αν το άτομο που κάνει την εκπαίδευση νιώθει ότι οι συμβολές των συμμετεχόντων ίσως είναι άσχετες με το θέμα (βλ. πάνω), δε θα πρέπει με κανένα τρόπο να απορρίψει αυτές τις συμβολές από τη βιάση να γυρίσει στην ύλη. Ας θυμόμαστε ότι το chemsex έχει να κάνει με τη δημιουργία από συμπεριληπτικές κοινότητες: το πρώτο βήμα είναι να φτιάξουμε μια παραγωγική και συμπεριληπτική εκπαιδευτική «κοινότητα».



## Αυτοφροντίδα

Όπως και με τη μείωση βλάβης στο chemsex, ας φροντίσουμε να κάνουμε αρκετά διαλείμματα στην εκπαίδευση ώστε τα εκπαιδευόμενα να χαλαρώσουν, να κοινωνικοποιηθούν ή να φάνε κάτι. Ίσως να είναι χρήσιμα τα μικρά διαλείμματα, ακόμα και εκτός προγράμματος, αν τα χρειάζεται η ομάδα. Επίσης είναι χρήσιμες σα διάλειμμα ασκήσεις που μας ενεργοποιούν, ειδικά μετά από ένα δύσκολο κομμάτι της εκπαίδευσης.



## Η τελειότητα είναι φαντασίωση

Θα γίνουν λάθη, πράγματα που εκ των υστέρων θα κάναμε διαφορετικά ή θα θέλαμε να είχαμε χειριστεί πιο εποικοδομητικά. Όση εμπειρία και να έχουμε, υπάρχουν πολλές παγίδες όταν δουλεύουμε με διαφορετικά άτομα ή σε διαφορετικά θέματα. Με αρκετούς τρόπους, το καλύτερο υλικό για αναστοχασμό και μάθηση για όλα μας έρχεται όταν τα πράγματα δεν πηγαίνουν ιδεατά. Όπως είπε και ο Φρόντ, «Από λάθος σε λάθος ανακαλύπτουμε όλη την αλήθεια».



## 7.2. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ<sup>30</sup>

### 7.2.1. ΑΝΟΙΓΜΑ

#### ΣΤΟΧΟΙ

- Να γνωριστούμε και να αναπτύξουμε καλές σχέσεις
- Να θέσουμε τους βασικούς κανόνες για την εκπαίδευση, ιδίως όσον αφορά να έχουμε έναν ασφαλή χώρο
- Να θέσουμε τους στόχους της εκπαίδευσης

#### ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ

**1** Συστηνόμαστε και ζητάμε από τα συμμετέχοντα να κάνουν το ίδιο. Δεν ξεχνάμε τις αντωνυμίες!

Αυτό μπορεί να γίνει χαλαρά ή μέσα από μια δραστηριότητα που θα γεννήσει ενδιαφέρον για το σεμινάριο και θα ενισχύσει την ομαδικότητα. Ακολουθούν δύο παραδείγματα από τέτοιες δραστηριότητες.



#### Πιάστε το μπαλάκι

Συστηνόμαστε κρατώντας ένα μπαλάκι ή κάτι παρόμοιο. Αφού τελειώσουμε, πετάμε το μπαλάκι σε ένα άλλο άτομο και του ζητάμε να συστηθεί. Έπειτα εκείνο το άτομο πετάει το μπαλάκι σε κάποιο άλλο που δεν έχει συστηθεί ακόμα κ.ο.κ. έως ότου να συστηθεί όλη η ομάδα.

#### Κάτι που δε γνωρίζετε για μένα

Σε τυχαία σειρά, κάθε άτομο συστήνεται και μοιράζεται μια πληροφορία για το εαυτό του που δεν είναι γνωστή. Πρέπει να κάνουμε σαφές ότι η πληροφορία δεν είναι καθόλου κάτι που θα ντροπιάσει ή θα εκθέσει το άτομο που τη μοιράζεται! Πρέπει όλα να μοιραστούμε κάτι ασφαλές για μας. Ο στόχος είναι να χαλαρώσουμε την ένταση στην αρχή και να περάσουμε καλά. Μπορούμε να δώσουμε ένα παράδειγμα στην αρχή, π.χ. «Είμαι ο Γιόχαν, δουλεύω στη μείωση βλάβης στην οργάνωση X και κάτι που δεν ξέρετε για μένα είναι ότι παίζω επιτραπέζια παιχνίδια ρόλων» ή «μου αρέσουν οι πεζοπορίες σε φαράγγια» κλπ. [Προαιρετική προσθήκη: Αυτή η δραστηριότητα μπορεί επίσης να γίνει με μπαλάκι (βλ. πάνω)]. Μπορούν μετά τα συμμετέχοντα να περνάνε το μπαλάκι λέγοντας ξανά το όνομα του άλλου προσώπου και αυτό που είπε εκείνο το πρόσωπο για το εαυτό του, π.χ. «Γιόχαν, επιτραπέζια παιχνίδια ρόλων».

#### ΣΗΜΕΙΑ-ΚΛΕΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

- Φροντίζουμε η ατμόσφαιρα να είναι όσο το δυνατόν πιο φιλική και ασφαλής
- Φροντίζουμε τα τεχνικά θέματα να αντιμετωπιστούν, ώστε να προχωρήσουμε με την εκπαίδευση δίχως στρες σχετικά με άσχετα θέματα.
- Φροντίζουμε να ξέρει όλη η ομάδα τι να περιμένει από όλο το σεμινάριο.

- 2** Θέτουμε τους βασικούς κανόνες για την εκπαίδευση στην αρχή, δίνοντας πληροφορίες για τη διάρκεια, το πρόγραμμα, τα διαλείμματα, τι θα δοθεί στο τέλος (π.χ. φυλλάδια με βασικές πληροφορίες) και άλλα πρακτικά θέματα. Είναι καλή ιδέα σε αυτό το σημείο να απαντήσουμε σε ερωτήσεις από τα εκπαιδευόμενα άτομα.
- Είναι ακόμα σημαντικότερο να θέσουμε τους βασικούς κανόνες ασφαλείας. Αυτό καλό είναι να γίνει μέσω μιας διαδραστικής άσκησης όπως αυτή που προτείνεται παρακάτω, που να επιτρέπει σε κάθε άτομο να εκφράσει τι χρειάζεται για να νιώσει ασφαλές. Το κλίμα γίνεται έτσι πιο ζεστό και η ομάδα θα σεβαστεί τα αιτήματα των μελών της περισσότερο, εάν αυτά έχουν ήδη εκφραστεί στην αρχή.

### Η ταπετσαρία με τους κανόνες

Έχουμε ένα μεγάλο χαρτί σε έναν πίνακα ή στο πάτωμα και ζητάμε από τα συμμετέχοντα να γράψουν ένα πράγμα που τους είναι σημαντικό για να νιώσουν ασφαλή μέσα στο σεμινάριο. Καλό είναι να έχουμε πολλά χρώματα. Έπειτα βάζουμε το χαρτί σε έναν τοίχο ή κάπου που να είναι ορατό σε όλα τα άτομα και το αφήνουμε εκεί για όλο το σεμινάριο. Στο τέλος προσθέτουμε τυχόν πράγματα που θεωρούμε σημαντικά και δεν αναφέρθηκαν. Αν νομίζουμε ότι θα είναι δύσκολο για τα συμμετέχοντα να εκφραστούν ελεύθερα σε αυτό το σημείο, τους ζητάμε να γράψουν τον κανόνα τους σε ένα μικρό χαρτί, τα μαζεύουμε και τα γράφουμε εμείς στο μεγάλο χαρτί, πάλι προσθέτοντας οτιδήποτε σημαντικό ενδεχομένως δεν έχει αναφερθεί. Για αυτό το σκοπό, ίσως να είναι καλή ιδέα να έχουμε ήδη ετοιμάσει μια πιθανή λίστα με κανόνες που δεν πρέπει επ' ουδενί να παραληφθούν. Ιδανικά, ωστόσο, τα άτομα που συμμετέχουν θα αναφέρουν τα ίδια τέτοιους απαραίτητους κανόνες.

### 3 Παρουσιάζουμε και θέτουμε τους στόχους της εκπαίδευσης. Μπορούμε αυτούς τους στόχους να τους θέσουμε εμείς

#### Για παράδειγμα, κάποιοι καλοί στόχοι είναι οι εξής:

- Να κατανοήσουμε τι είναι το chemsex και πώς διαφέρει από άλλα είδη σεξουαλικοποιημένης χρήσης ουσιών.
- Να είμαστε σε εγρήγορση για σημάδια προβληματικού chemsex.
- Να μάθουμε για τις ουσίες που χρησιμοποιούνται στο chemsex και τη μείωση βλάβης ως προς τη χρήση τους συγκεκριμένα.
- Να ενημερωθούμε για τη μείωση βλάβης ως προς άλλες πτυχές της εμπλοκής στο chemsex, πέρα από τις ίδιες τις ουσίες (π.χ. σεξουαλική υγεία, συναίνεση).
- Να είμαστε σε θέση να ασκήσουμε μείωση βλάβης ατομικά με μια προσέγγιση που εστιάζει στο άτομο.
- Να μπορούμε να οργανώσουμε μια υπηρεσία ή παρέμβαση μείωσης βλάβης που θα είναι φιλική και σωστή για ΓΜΑΣΑ, τρανς και μη δυαδικά άτομα που εμπλέκονται στο chemsex.

Σε περίπτωση που στείλαμε ερωτηματολόγιο ηλεκτρονικά (βλ. το κεφάλαιο πριν την εκπαίδευση πιο πάνω), ίσως παρουσιάσουμε τα αιτήματα που έθεσαν τα συμμετέχοντα προτού παρουσιάσουμε εμείς τους στόχους, ή να ενσωματώσουμε τα αιτήματά τους σε αυτούς.

Εναλλακτικά, μπορούμε να ζητήσουμε από τα συμμετέχοντα να γράψουν έως τρία πράγματα που περιμένουν από αυτή την εκπαίδευση σε μικρά χαρτιά (δίνοντάς τους πέντε λεπτά χρόνο). Μετά συλλέγουμε τα χαρτιά και τα συγκρίνουμε με την παρουσίαση των στόχων, συζητώντας το εάν θα καλυφθούν, αν είναι δυνατό να προστεθούν στους στόχους του σεμιναρίου ή, αν όχι, για ποιο λόγο κλπ. Εάν επιλέξουμε αυτή τη δραστηριότητα, πρέπει να έχουμε κατά νου ότι ο διαθέσιμος χρόνος για αυτή τη συζήτηση θα είναι πολύ περιορισμένος και να μην ξεφύγουμε από το θέμα.

<sup>30</sup>Parts that refer to energisers, self reflection experiential exercises, work in small groups etc are in pink. Parts that may be transcribed and presented on a powerpoint presentation are coloured in blue.

## 7.2.2. ΤΙ ΕΙΝΑΙ CHEMSEX

### ΣΤΟΧΟΙ

- Να εισαγάγουμε τη χρήση ουσιών σε ένα μη στιγματιστικό πλαίσιο.
- Να είμαστε σε θέση να καταλάβουμε το chemsex ως συγκεκριμένο είδος σεξουαλικοποιημένης χρήσης ουσιών
- Να είμαστε ενήμερα για το συγκεκριμένο πλαίσιο του chemsex (χρήση πολλαπλών ουσιών, πολλά παρτενέρ, παρατεταμένη σεξουαλική δραστηριότητα, εκτενής χρήση εφαρμογών).
- Να κατανοήσουμε τους στόχους, τους κινδύνους και άλλους παράγοντες που σχετίζονται με το chemsex (μειονοτικό στρες, εσωτερικευμένη ομοφοβία κλπ).
- Να κατανοήσουμε τη σχέση του chemsex με τη σεξουαλική υγεία.
- Να καταλάβουμε ότι δεν κάνουν chemsex όλοι οι ΓΜΑΣΑ, όλα τα τρανς και μη δυαδικά άτομα που κάνουν χρήση από ψυχοτρόπες ουσίες.
- Να κατανοήσουμε ότι οι ΓΜΑΣΑ, τα τρανς και μη δυαδικά άτομα που εμπλέκονται στο chemsex δεν κάνουν πάντα προβληματική χρήση.
- Να είμαστε σε εγρήγορση για σημάδια ότι πιθανόν η εμπλοκή ενός ατόμου στο chemsex είναι προβληματική.

### ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ

Σε αυτό το σημείο, το άτομο που κάνει την εκπαίδευση μπορεί να παρουσιάσει κάποιες διαφάνειες PowerPoint στα άτομα που συμμετέχουν στην εκπαίδευση.

## ΣΥΝΤΟΜΗ ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### Χρήση ουσιών και κοινωνία: μια εισαγωγή

- Η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών είναι συχνή σχεδόν σε όλα τα ιστορικά, πολιτισμικά και κοινωνικά πλαίσια.
- Η χρήση ουσιών στιγματίζεται.
- Τα άτομα που εμπλέκονται σε αυτήν και αντιμετωπίζουν προβλήματα περιθωριοποιούνται.
- Η πρόσβαση σε φροντίδα και υποστήριξη είναι δύσκολη.
- Η μείωση βλάβης είναι μια καλύτερη εναλλακτική από παραδοσιακές προσεγγίσεις θεραπείας εξαρτήσεων.
  - Η μείωση βλάβης στοχεύει να ελαχιστοποιήσει τους κινδύνους που ελλοχεύουν στη χρήση ουσιών, σε συνεργασία με τα ωφελούμενα άτομα, ως προς τις προσωπικές ανάγκες τους.
  - Είναι «να δουλεύεις με ανθρώπους χωρίς επίκριση, καταναγκασμό, διάκριση, και χωρίς να απαιτείς να σταματήσουν να χρησιμοποιούν ναρκωτικά ως προϋπόθεση για να λάβουν στήριξη».
  - Λαμβάνει υπόψιν τις διαθεματικές ταυτότητες και εμπειρίες των ωφελούμενων, το οποίο είναι ιδιαίτερα σημαντικό όταν συνεργαζόμαστε με ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα και άλλους στιγματισμένους πληθυσμούς.

# CHEMSEX: ΣΕΞ, ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ ΚΑΙ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ CHEMSEX;

- Η χρήση από οποιαδήποτε ψυχοδραστική ουσία, είτε νόμιμη είτε όχι, πριν ή κατά τη διάρκεια του σεξ λέγεται σεξουαλικοποιημένη χρήση.
  - Είναι πιο συχνή ανάμεσα σε ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα (μη ετεροκανονική σύνδεση, μειονοτικό στρες κλπ.)
- Το chemsex (ή Party and Play) είναι ένα συγκεκριμένο είδος σεξουαλικοποιημένης χρήσης ουσιών.
  - Το chemsex είναι η εκούσια χρήση από συγκεκριμένες ουσίες, γνωστές ως chems, ανάμεσα σε ΓΜΑΣΑ, τρανς και τα μη δυαδικά άτομα.
  - Στόχος του chemsex είναι να ενισχυθεί και να παραταθεί η σεξουαλική εμπειρία, να αρθούν οι αναστολές, καθώς και να εξερευνηθεί η κούρη σεξουαλικότητα.
  - Το chemsex συχνά περιλαμβάνει:
    - ◊ Πολλαπλά παρτενέρ.
    - ◊ Παρατεταμένες σεξουαλικές δραστηριότητες που μπορεί να διαρκέσουν από ώρες έως μέρες.
    - ◊ Εκτενή χρήση από εφαρμογές γνωριμιών.
    - ◊ Συνδυασμό από ψυχοδραστικές ουσίες.
  - Η εμπλοκή στο chemsex ελλοχεύει κινδύνους εξάρτησης, υπερβολικής δόσης, προβλημάτων στη σεξουαλική υγεία και άλλων βιοψυχοκοινωνικών θεμάτων.

## ΟΙ ΟΥΣΙΕΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ ΣΤΟ CHEMSEX

- Κρυσταλλική μεθαμφεταμίνη
- GHB/GBL (γάμμα-υδροβουτυρικό οξύ και γάμμα βουτυρολακτόνη)
- Καθινόνες (μεφεδρόνη, 3MMC, 4MMC)
- Συχνά συνδυασμό των παραπάνω ή και με κεταμίνη, κοκαΐνη, αλκοόλ, φάρμακα στυτικής δυσλειτουργίας, MDMA, αμυλονιτρώδη (roppers) και αντικαταθλιπτικά.
- Οι προτιμήσεις ως προς τις ουσίες, τα ποσοστά των ατόμων που έχουν κάνει χρήση και οι τρόποι χρήσης διαφέρουν ανάμεσα σε διαφορετικές πόλεις, χώρες, κουλτούρες, πολιτικές και άλλους παράγοντες. Υπάρχουν ελάχιστα (ως καθόλου) δεδομένα για τρανς και μη δυαδικά άτομα.

Σε αυτό το σημείο, προτού παρουσιαστεί η επόμενη διαφάνεια, το εκπαιδευτό ίσως αποφασίσει να κάνει μια άσκηση **brainstorming με τα εκπαιδευόμενα**: να τα ρωτήσει ποιοι παράγοντες σχετίζονται με το φαινόμενο chemsex, κατά τη γνώμη τους, το οποίο συναντάται συγκεκριμένα ανάμεσα σε ΓΜΑΣΑ, τρανς και μη δυαδικά άτομα. Το εκπαιδευτό μπορεί εδώ να χρησιμοποιήσει έναν πίνακα για να γράφει τις απαντήσεις και να τις συζητήσει μαζί με το υλικό της επόμενης διαφάνειας. Πρέπει να είναι προσεκτικό να μην επικρίνει τυχόν στερεότυπα και λανθασμένες αντιλήψεις που ίσως προκύψουν σε αυτό το σημείο. Ο στόχος είναι ακριβώς να γίνουν ορατές αυτές οι αντιλήψεις, να δοθεί μια πιο σωστή προοπτική και να δοθεί χώρος για τα συμμετέχοντα να αναστοχαστούν τον τρόπο που βλέπουν το θέμα. Ωστόσο, το εκπαιδευτό πρέπει να είναι έτοιμο να παρέμβει, αν ένα άλλο εκπαιδευόμενο προσβληθεί ή πληγωθεί από αυτά που λέγονται, και να αποκλιμακώσει την κατάσταση, με σεβασμό για τα συναισθήματα όλων των ατόμων που εμπλέκονται.

<sup>30</sup>Parts that refer to energisers, self reflection experiential exercises, work in small groups etc are in pink. Parts that may be transcribed and presented on a powerpoint presentation are coloured in blue.

## ΓΙΑΤΙ ΥΠΑΡΧΕΙ ΤΟ CHEMSEX; ΘΕΣΗ ΤΟΥ 2ΟΥ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥ ΦΟΡΟΥΜ ΓΙΑ ΤΟ CHEMSEX ΤΟ (ΜΑΡΤΙΟΣ 2018)

Η ιδιαίτερη και μοναδική σύνδεση του ChemSex με το γκέι σεξ σχετίζεται με το πώς επηρεάζεται το gay σεξ από:

- Τις κοινωνικές στάσεις απέναντι στα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα και το γκέι σεξ
- Το τραύμα που είχε η επιδημία του HIV/AIDS στα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα και στο γκέι σεξ
- Το χρόνιο εκφοβισμό και τη θυματοποίηση των ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμων
- Τόσο την άμεση όσο και τη συγκαλυμμένη πίεση που ασκείται εντός της κοινότητας των ΑΣΑ
- Τη σημασία των κοινών τελετουργικών δραστηριοτήτων σε μια στιγματισμένη ομάδα
- Τις αναπαραστάσεις και τις εντάσεις που αυτές προκαλούν μέσα στην κοινότητα των gay σχετικά με τη στάση τους απέναντι στην θηλυκότητα, την αρρενωπότητα (τις συμπεριφορές και τις ταυτότητες που παράγονται από αυτές), ιδίως όσον αφορά την απόλαυση του σεξ και των σεξουαλικών φαντασιώσεων
- Τα dating apps για gay άτομα και τις gay σάουνες
- Τη διαθεσιμότητα των ουσιών σε ομοφυλόφιλους άντρες, trans και μη δυαδικά άτομα μέσω dating apps
- Την πραγματικότητα ότι ΑΣΑ, trans και μη δυαδικά άτομα που κάνουν ChemSex μπορούν επίσης να είναι άτομα που εργάζονται στο σεξ, φυλετικές και εθνοτικές μειονότητες, μετανάστες ή/και φυλακισμένοι. Μπορεί επίσης να αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας, εθισμού, αναπηρίες, να ζουν με HIV ή/και HCV, ή να είναι εκτός εργασίας.
- Το σημερινό τραύμα τόσων χαμένων gay, trans και non-binary ατόμων ως αποτέλεσμα εμπλοκής στο ChemSex.

### CHEMSEX ΚΑΙ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

- Κάποια ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η εμπλοκή με το chemsex καθιστά πιο πιθανή τη μετάδοση από σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις ή λοιμώξεις που μεταδίδονται με το αίμα.
- Οι ουσίες που χρησιμοποιούνται επιδρούν στη λήψη αποφάσεων.
- Πολλαπλά παρτενέρ.
- Σλαμάρισμα (ενέσιμη χρήση) και η κοινή χρήση εξοπλισμού.
- Το chemsex ανάμεσα σε ΓΜΑΣΑ που ζουν με τον HIV είναι συχνότερο.
- Ωστόσο, η σχέση ανάμεσα στην εμπλοκή με το chemsex και τον HIV είναι πολύπλοκη και δεν έχει αποδειχθεί αιτιολογική σχέση.
- Η σχέση ανάμεσα στον HIV και το chemsex επηρεάζεται πολύ από το τραύμα της πανδημίας του AIDS και το στίγμα που αντιμετωπίζει η ΛΟΑΤΚΙ κοινότητα.
- Η σχέση ανάμεσα στον HIV και την εμπλοκή με το chemsex έχει ενισχύσει το σύνθετο στίγμα που αντιμετωπίζουν τα άτομα που ζουν με τον HIV και εμπλέκονται στο chemsex!

## ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΟ CHEMSEX

- Δεν εμπλέκονται στο chemsex όλοι οι ΓΜΑΣΑ, όλα τα τρανς και μη δυαδικά άτομα που κάνουν χρήση ουσιών.
- Το chemsex δεν είναι προβληματικό για όλα τα άτομα που εμπλέκονται σε αυτό.
- Δεν υπάρχει καθαρός ορισμός για την προβληματική εμπλοκή στο chemsex.
  - Η προβληματική εμπλοκή συχνά είναι εξαιρετικά υποκειμενική.
  - Δεν είναι όλα τα προβλήματα που προκύπτουν από το προβληματικό chemsex εξίσου σοβαρά.
  - Δεν αντιμετωπίζονται πάντα ως προβλήματα από τα άτομα που τα βιώνουν.

## ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΟ CHEMSEX: ΕΝΑ ΠΛΑΙΣΙΟ (PLATTEAU ET AL. 2019)

- Προσωπική ιστορία (δύσκολα παιδικά χρόνια, παρελθόν ως γκέι άτομο, συνδημίες, HIV/AIDS).
- Μοναξιά και αίσθημα κενότητας που οδηγούν σε αναστολές.
- Αναζήτηση για σύνδεση (π.χ. μέσα από κοινωνικά δίκτυα και εφαρμογές γνωριμιών).
- Η χρήση ουσιών συμβάλλει μάλλον στη σεξουαλική σύνδεση.
- Σύνδεση μέσα από το chemsex: ισχυρή, αλλά ενδέχεται να γίνει η μόνη πηγή ευχαρίστησης και σύνδεσης.
- Προβληματικό chemsex: απώλεια εργασίας, μετάδοση ΣΜΛ, διασταύρωση με εξαναγκασμό σε συναλλακτικό σεξ, δηλαδή σεξ με αντάλλαγμα χρήματα ή άλλους πόρους, θέματα ψυχικής υγείας.
- Σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία και μεγάλη πιθανότητα για υπερβολική δόση.



## ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΓΙΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΟ CHEMSEX

- Δυσκολία να κάνουμε σεξ όντας νηφάλια, συχνά και λόγω του ότι δεν έχουμε κάνει νηφάλιο σεξ για πολύ καιρό.
- Δυσκολία να απολαύσουμε πράγματα και δραστηριότητες που απολαμβάναμε πριν την επαφή με το chemsex.
- Δυσκολία να βρούμε κάτι καινούριο που να φαίνεται ενδιαφέρον.
- Δυσκολία να κινητοποιηθούμε για δραστηριότητες άλλες από το chemsex.
- Η εμπλοκή με το chemsex συχνά διαρκεί περισσότερο από όσο σκοπεύαμε.
- Χάνουμε συχνά ώρες ή και μέρες από την εργασία ή άλλες ασχολίες που θεωρούμε σημαντικές.
- Μειώνεται ο χρόνος που περνάμε με φίλα, οικογένεια ή άλλα άτομα σημαντικά στη ζωή μας που δεν εμπλέκονται στο chemsex.
- Τα πάρτι με chems τα Σαββατοκύριακα είναι το μόνο που μας κινητοποιεί μέσα στην εβδομάδα.
- Αρχίζουν να εμφανίζονται προβλήματα ψυχικής υγείας (συχνά πολύ ελαφρά στην αρχή και σταθερά γίνονται πιο έντονα και μεγαλύτερα σε διάρκεια, είτε χρησιμοποιούμε ουσίες είτε όχι).
- Θλίψη, ανηδονία, ευερεθιστότητα, υπερβολικό άγχος, έντονη καχυποψία, συναισθηματικά ξεσπάσματα, κοινωνικό άγχος και, σε πιο σοβαρές περιπτώσεις, παραισθήσεις, παράνοια και ψυχωτικά συμπτώματα κλπ.

### ΣΤΟΙΧΕΙΑ-ΚΛΕΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΕΥΤΕΡΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

- Να φροντίσουμε να κατανοήσουν τα εκπαιδευόμενα ότι το chemsex δεν είναι απλά το να κάνεις χρήση ουσιών σε ένα σεξουαλικό πλαίσιο.
- Να αναπτύξουμε τους παράγοντες που σχετίζονται με το chemsex (ευχαρίστηση, σύνδεση, χαλαρές συνευρέσεις της μιας φοράς, αντιμετώπιση του μειονοτικού στρες και άλλων αρνητικών εμπειριών), κάνοντας σαφές ότι το chemsex δεν είναι παθολογικό αφ' εαυτού του.
- Να καταστήσουμε σαφές ότι το να δουλεύουμε με το chemsex σημαίνει να δουλεύουμε με τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι ΓΜΑΣΑ, τα τρανς και μη δυαδικά άτομα.
- Να καταστήσουμε σαφές ότι οι επιπτώσεις του στίγματος που επιφέρει η χρήση ουσιών, σε συνδυασμό με άλλα στίγματα, είναι ένας από τους πλέον επιβλαβείς παράγοντες της εμπλοκής στο chemsex.
- Να συζητήσουμε με κριτική ματιά τη σχέση ανάμεσα στον HIV και το chemsex.
- Να κάνουμε σαφές ότι δεν υπάρχουν διαγνωστικά κριτήρια για το προβληματικό chemsex – τα εκπαιδευόμενα πρέπει να καταλάβουν ότι η προβληματική εμπλοκή πρέπει να διακριθεί σε προσωπική βάση.

## 7.2.3. ΟΙ ΟΥΣΙΕΣ ΤΟΥ CHEMSEX

### ΣΤΟΧΟΙ

- Να μάθουμε ποια είναι τα chems
- Να μάθουμε πώς επιδρούν, πώς γίνεται η χρήση και πιθανές αρνητικές επιδράσεις τους.
- Να μάθουμε τις κατευθυντήριες της μείωσης βλάβης για κάθε ουσία.

### ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ

Σε αυτό το σημείο, το εκπαιδευτό μπορεί να συνεχίσει με την παρουσίαση των chems – μάλλον αφού προηγηθεί ένα μικρό διάλειμμα.



### ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΟΜΑΔΕΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Αντί να παρουσιάσει όλες τις πληροφορίες το άτομο που υλοποιεί την εκπαίδευση, ίσως είναι καλή ιδέα να χωριστούν τα συμμετέχοντα σε πέντε ομάδες, μία για κάθε ουσία που συζητιέται στο εγχειρίδιο. Οι ομάδες έχουν κάποιο προκαθορισμένο χρόνο για να μελετήσουν σχετικά με την κάθε ουσία (περίπου 20 λεπτά). Το υλικό της μελέτης μπορεί να δοθεί από το εκπαιδευτό, και μπορεί να είναι οι αντίστοιχες σελίδες από το πρώτο μέρος αυτού του εγχειριδίου. Μπορούν ακόμα να δοθούν στην ομάδα οι διαφάνειες για την ουσία που εξετάζουν. Στο χρόνο αυτό, θα διαβάσουν το υλικό και θα ετοιμάσουν μια παρουσίαση χρησιμοποιώντας τις διαφάνειες (ή και προσθέτοντας σε αυτές, εάν το θεωρούν χρήσιμο). Εντωμεταξύ, το εκπαιδευτό θα παρακολουθεί όλες τις ομάδες και θα είναι διαθέσιμο για τυχόν ερωτήσεις που ίσως έχουν ή υποστήριξη που τυχόν χρειάζονται. Θα είναι καλή ιδέα κάθε ομάδα να κάνει πρόβα την παρουσίασή της ενώπιον του εκπαιδευτού, για να αναπτύξουν αυτοπεποίθηση και να αντιμετωπιστούν τυχόν παρεξηγήσεις που έχουν προκύψει σχετικά με το υλικό (άλλα 20 λεπτά). Τέλος, κάθε ομάδα παρουσιάζει το υλικό της στις άλλες (30 λεπτά για τις παρουσιάσεις). Τυχόν ερωτήσεις από το κοινό σε αυτό το σημείο θα πρέπει να απαντηθούν από το εκπαιδευτό.

Η δραστηριότητα αυτή απαιτεί αρκετά υψηλά επίπεδα αποτελεσματικότητας και εμπιστοσύνης, τόσο μέσα σε κάθε ομάδα όσο και μεταξύ των ομάδων. Δε θα ταιριάζει σε όλες τις εκπαιδευσεις, αλλά ίσως είναι ιδιαίτερα χρήσιμη σε περίπτωση που εκπαιδεύουμε άτομα που έχουν ήδη αναπτύξει καλές σχέσεις στη μεταξύ τους δουλειά πριν την εκπαίδευσή μας. Εξάλλου, αν κριθεί κατάλληλη για τα εκπαιδευόμενα και λειτουργήσει καλά, θα είναι ένα χρήσιμο σκαλοπάτι για την πιο αυτόνομη δουλειά που απαιτείται για την τέταρτη συνάντηση.

<sup>30</sup>Parts that refer to energisers, self reflection experiential exercises, work in small groups etc are in pink. Parts that may be transcribed and presented on a powerpoint presentation are coloured in blue.

# ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΑ CHEMS: ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΕΙΩΣΗ ΒΛΑΒΗΣ

## ΚΡΥΣΤΑΛΛΙΚΗ ΜΕΘΑΜΦΕΤΑΜΙΝΗ

### ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ

- Ισχυρή διεγερτική ουσία
- Συναντάται σε σκόνη ή κρυστάλλους που χρειάζονται σπάσιμο
- Γνωστή ως: meth, speed, ice, Tina, crystal, tweak, crank, and glass
- Τρόποι χρήσης:
  - Καπνίζεται
  - Ενέσιμη ενδοφλέβια (slamming), εισπνεόμενη με μυτιές (tweaking)
  - Με έκχυση στον πρωκτό (booty bump)
  - Με σνιφάρισμα
  - Από το στόμα, σε κάποιες φορές τυλιγμένη σε ένα κομμάτι χαρτί για να χωνευτεί πιο αργά (bombing)

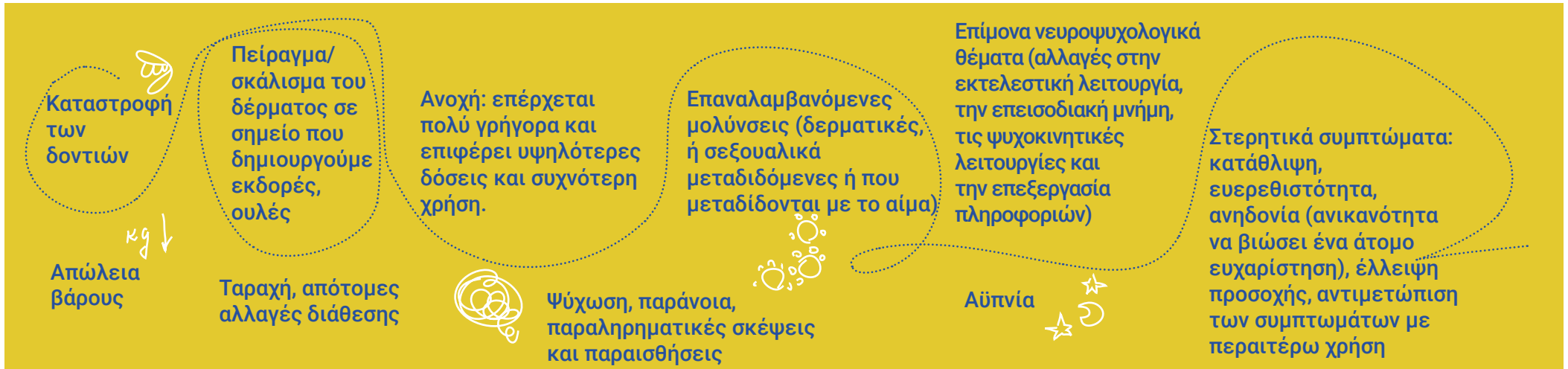
### ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

- Ανεβάζει τους παλμούς, την πίεση και τη θερμοκρασία
- Υπερβολική εφίδρωση, ταχύπνοια και διαστολή στις κόρες των ματιών.
- Ανεβάζει τη σεξουαλική επιθυμία
- Έντονη ευφορία
- Αυτοπεποίθηση
- Απώλεια όρεξης για φαγητό και λιγότερη ανάγκη για ύπνο.
- Αυξημένη ενέργεια, περιέργεια και διέγερση.
- Μείωση του άγχους.

### ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ (ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗΣ ΔΟΣΗΣ)

- Πόνος στο στήθος
- Καρδιακή ανεπάρκεια
- Αρρυθμία
- Δυσκολία στην αναπνοή
- Υψηλή θερμοκρασία σώματος
- Παράνοια
- Έντονος πόνος στο στομάχι
- Απώλεια αισθήσεων και κώμα
- Ενδοκρανική αιμορραγία
- Επιληπτικές κρίσεις
- Ισχαιμικό επεισόδιο
- Στυτική δυσλειτουργία
- Comedown (υποχώρηση της επίδρασης): άγχος, κατάθλιψη, κόπωση και πονοκέφαλοι

## ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ



## ΑΝΑΜΕΙΞΗ ΟΥΣΙΩΝ

- Αντικαταθλιπτικά: πιθανή υψηλή πίεση και θερμοκρασία, τοξικότητα σεροτονίνης
- Η φαρμακευτική αγωγή για ψύχωση και πίεση μπορεί να είναι λιγότερο αποτελεσματική αν γίνεται χρήση κρυσταλλικής μεθαμφεταμίνης.
- Άλλες ουσίες (π.χ. ecstasy, κοκαΐνη, roppers και φάρμακα στυτικής δυσλειτουργίας): αυξομειώσεις στην πίεση, καρδιακή προσβολή ή εγκεφαλικό.

## HARM REDUCTION



Καλή διατροφή πριν το πάρτι. Φαγητό με υψηλά λιπαρά προστατεύει από τις επιβλαβείς επιδράσεις της ουσίας, όταν λαμβάνεται από το στόμα.



Διαλείμματα για να αποφευχθεί η σωματική εξάντληση, κατανάλωση από υγρά (κατά προτίμηση νερό, χυμοί, ηλεκτρολύτες) και φαγητό, ντους.



Το βούρτσισμα δοντιών, οι τσίχλες χωρίς ζάχαρη και η κατανάλωση νερού προστατεύει τα δόντια.



Αλλαγή προφυλακτικού ανά 30 λεπτά. Είναι προτιμότερα τα λιπαντικά με βάση το νερό.



Μικρότερες δόσεις σε μεγαλύτερα διαστήματα.

## COMEDOWN ΚΑΙ ΑΝΑΡΡΩΣΗ

- Κατανάλωση από θρεπτικό φαγητό (καλή πρωτεΐνη και πολλά μη αλκοολούχα υγρά)
- Συμπληρώματα διατροφής με ασβέστιο, μαγνήσιο και πολυβιταμίνες.
- Επαρκής ύπνος – ήρεμο και ασφαλές περιβάλλον (η παρατεταμένη έλλειψη ύπνου μπορεί να προκαλέσει σοβαρά γνωστικά ελλείμματα και παραισθήσεις).
- Επικοινωνία με μη επικριτικά άτομα με τα οποία υπάρχει σχέση εμπιστοσύνης που δεν έχουν σχέση με τη χρήση.
- Εάν τα comedown γίνονται ιδιαίτερα δύσκολα, η μείωση της ποσότητας που χρησιμοποιείται ή και η απόσταση από την εμπλοκή με το chemsex για ένα διάστημα ίσως να είναι καλή ιδέα.
- Αν τα συμπτώματα στέρησης δεν υποχωρούν ή ξεφεύγουν από τον έλεγχο, είναι καλό να ζητήσουμε υποστήριξη.
- Φροντίδα δερματικών θεμάτων.

## ΨΥΧΩΣΗ ΠΟΥ ΕΠΕΡΧΕΤΑΙ ΑΠΟ ΜΕΘΑΜΦΕΤΑΜΙΝΗ

- Συχνό φαινόμενο με παρανοϊκό ιδεασμό, την εντύπωση ότι κάποιος παρακολουθεί, ακουστικές και απτές παραισθήσεις και σύγχυση.
- Πιο πιθανή σε περιπτώσεις εξάρτησης, συστηματικής χρήσης ή υπερβολικής δόσης, καθώς και έλλειψης ύπνου.
- Στις περισσότερες περιπτώσεις, τα συμπτώματα θα υποχωρήσουν αν σταματήσει η χρήση και λάβει χώρα σωστή αυτοφροντίδα (π.χ. ύπνος, διατροφή, χαλάρωση).
- Αν συνεχίσουν τα συμπτώματα, συνίσταται η μακροχρόνια αποχή από την ουσία και επαγγελματική υποστήριξη.
- Αν εμφανιστούν τα συμπτώματα κατά τη διάρκεια ενός chemsex πάρτι, να κάνουμε ένα διάλειμμα και να αναζητήσουμε τη συντροφιά από ένα ή περισσότερα έμπιστα παρτενέρ.

# GBL (ΓΑΜΜΑ-ΥΔΡΟΒΟΥΤΥΡΙΚΟ ΟΞΥ) / GHB (ΓΑΜΜΑ ΒΟΥΤΥΡΟΛΑΚΤΟΝΗ)

## ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ

- Καταστέλλει το νευρικό σύστημα – σε μικρές δόσεις δρα και ως διεγερτικό.
- Διάφανο, ελαφρά αλμυρό, άοσμο υγρό και σπανιότερα ως λευκή σκόνη, κάποιες φορές σε κάψουλα.
- Γνωστό ως G, Gina, Geebs, Liquid Ecstasy, Liquid X, Liquid G, Goop, Georgia Home Boy, Easy Lay, Soap.
- Τρόποι χρήσης:
  - Κατάποση (συχνά αναμειγμένο με χυμό)
  - Πρωκτικά
  - Με ένεση (όχι συχνά)
- Η επίδραση ξεκινά συνήθως 10-30 λεπτά μετά τη λήψη και κρατάει περίπου τέσσερις ώρες (ανάλογα με το βάρος του ατόμου που κάνει χρήση και το επίπεδο ανοχής).
- Το G μεταβολίζεται πολύ γρήγορα, και είναι ανιχνεύσιμο στο αίμα 8 για ώρες και στα ούρα 12 ώρες μετά τη χρήση.
- Το GHB (που συχνά πωλείται σε κάψουλες ή σκόνη) είναι η ουσία που παράγεται στο σώμα όταν λαμβάνεται το GBL. Το GBL είναι πιο ισχυρό από το GHB αλλά έχει μικρότερη διάρκεια

## ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ: ΜΕΤΡΙΕΣ ΔΟΣΕΙΣ

- ευφορία
- κοινωνικότητα
- σεξουαλική διέγερση
- χαλάρωση
- υπνηλία
- λιγότερες αναστολές

## ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ: ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΔΟΣΗ

- Ζαλάδα
- ναυτία
- τρέμουλο
- σύγχυση, εκνευρισμό
- έλλειψη συντονισμού
- παραισθήσεις
- κενά μνήμης
- επιληπτικές κρίσεις
- κώμα - G-hole (απώλεια αισθήσεων και ύπνος που μπορεί να διδρακρέσει από μερικά λεπτά έως μερικές ώρες – κίνδυνος διακοπής αναπνοής ή καρδιακής ανεπάρκειας).
- Πριν το G-hole: συμπτώματα σύγχυσης, ακατάληπτου λόγου ή σπασμοί
- διακοπή αναπνοής και θάνατος



## ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ

### Ψυχολογική και σωματική εξάρτηση:

- Επέρχεται αρκετά γρήγορα, ακόμα και μετά από τρεις μέρες συνεχούς χρήσης.

Τα συμπτώματα στέρησης ξεκινούν δύο με τρεις ώρες μετά την τελευταία δόση και μπορεί να διαρκέσουν ως και 12 ώρες:

- Άγχος, τρόμος, αϋπνία, εμετός, υψηλή πίεση, ταχυκαρδία, σύγχυση και παραισθήσεις, αλλά σε σοβαρές περιπτώσεις υπερκινητικότητα, παράνοια, ψύχωση, επιληπτικές κρίσεις ή και θάνατος.

Εάν επέρχεται κώμα κατ' επανάληψη, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα με τη λειτουργία της μνήμης και τη ρύθμιση του συναισθήματος

## ΑΝΑΜΕΙΞΗ ΜΕ ΑΛΛΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

- Κατασταλτικά (αλκοόλ, κεταμίνη, οπιούχα, βενζοδιαζεπίνες) εξαιρετικά επικίνδυνη, ακόμα και θανατηφόρα.
- Διεγερτικά: επίσης επικίνδυνη για υπερβολική δόση και αυξάνει την πιθανότητα για παράνοια, παραισθήσεις και επιθετικότητα.
- Ροppers ή φάρμακα στυτικής δυσλειτουργίας: μπορεί να επιφέρει καρδιακή προσβολή.

## ΜΕΙΩΣΗ ΒΛΑΒΗΣ



Πρέπει να αποφεύγεται η ανάμειξη G με άλλες ουσίες.



Προσοχή να μη μπερδέψουμε το GHB με το GBL.



Να ξεκινάμε με μικρότερες δόσεις και να περιμένουμε για να δούμε εάν η δόση που πήραμε ήταν επαρκής.



Η ασφαλής αποθήκευση του G γίνεται σε μπουκάλια που δε χρησιμοποιούνται για άλλα υγρά.



Σε περίπτωση εξάρτησης, είναι καλύτερο ένα άτομο να μειώνει σταδιακά τη δόση που προσλαμβάνει ή να αναζητήσει ιατρική βοήθεια.



Ενδείξεις υπερβολικής δόσης: Υπερβολική εφίδρωση, εμετός, ασταθείς ή ρηχές αναπνοές, ανικανότητα να σταθεί ένα άτομο όρθιο, σπασμοί και G-hole



Πρέπει να αποφεύγεται το G αν υπάρχουν προβλήματα πίεσης, επιληπτικές κρίσεις, προβλήματα με το αναπνευστικό ή αγχώδης διαταραχή.



Θα πρέπει να αποφεύγεται συνεχής χρήση για πάνω από 6 ώρες.



Η δόση θα πρέπει να αποφασίζεται και να ελέγχεται από το άτομο που τη λαμβάνει.



Προσέχουμε το ποτό μας και χρησιμοποιούμε το δικό μας λιπαντικό, για να αποφύγουμε το spiking.



Εάν ένα άτομο έχει σοβαρά συμπτώματα στέρησης, πρέπει να απευθυνθεί σε νοσοκομειακή μονάδα επειγόντων.



Φροντίζουμε θέματα συναίνεσης: κάνουμε χρήση σε ασφαλές περιβάλλον και βεβαιωνόμαστε ότι τα συντρόφια μας συναινούν όταν έχουν κάνει χρήση από G.



Να υπάρχει ένας τρόπος να ξεχωρίζουν τα ποτήρια σε ένα πάρτι chemsex



Η πηγή που προμηθεύει το G χρειάζεται να είναι αξιόπιστη.



Το G πρέπει να διαλύεται σε νερό, χυμό ή άλλα μη αλκοολούχα ποτά.



Οι σύριγγες (ή άλλα εργαλεία που μετρούν ml με ακρίβεια) είναι ο καλύτερος τρόπος να μετρηθεί η ποσότητα που θα λάβουμε.



Θα πρέπει να περιμένει ένα άτομο τουλάχιστον δύο ώρες πριν την επόμενη δόση, προκειμένου να αποφύγει τον κίνδυνο της υπερβολικής δόσης.

- Προτείνεται κάθε δόση G να είναι μικρότερη από την προηγούμενη.
- Χρειάζεται να καταγράφεται τότε προσλήφθηκε η προηγούμενη δόση.



Πρέπει να αποφεύγεται η κατάποση κατευθείαν από το μπουκάλι.

Σε περίπτωση G-hole:

- Φροντίζουμε το άτομο που είναι σε κώμα να βρεθεί σε θέση ανάληψης.
- Έχουμε το νου μας να είναι ασφαλές.
- Καλούμε ασθενοφόρο εάν δεν ξέρουμε αν ένα άτομο έχει πέσει σε κώμα. (σε περίπτωση που εμπλακεί ιατρικό προσωπικό, πρέπει να είμαστε ειλικρινή ως προς τι προκάλεσε τα συμπτώματα / το κώμα).
- Αποφεύγουμε τη χρήση από άλλες ουσίες (π.χ. διεγερτικά) για να ξυπνήσουμε το άτομο που βρίσκεται σε G-hole.

# ΜΕΦΕΔΡΟΝΗ (ΣΥΝΘΕΤΙΚΕΣ ΚΑΘΙΝΟΝΕΣ)

## ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ

- Ψυχοδιεγερτική ουσία με κάποιες παραισθησιογόνες επιδράσεις.
- Μπορεί να έχει τη μορφή λεπτής άσπρης σκόνης, ή να μοιάζει με υπόλευκο ή κίτρινο κρύσταλλο που μπορεί να χτυπηθεί σε σκόνη, ή σαν μουσταρδί ή κροκί κρέμα.
- Γνωστή ως: ; Meph, 4MMC, Kitty Cat, M-Cat, Food Plant, Bubbles, Crubs, Meow-Meow και Drone.
- Τρόποι χρήσης:
  - Σνιφάρισμα
  - Σε χαπάκια ή κάψουλες
  - Κατάποση (bombing)
  - Καπνίζεται
  - Ενέσιμα (slamming)
  - Πρωκτικά (booty bump)

## ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

- Ευφορία
- Διαύγεια
- Αυτοπεποίθηση
- Σεξουαλική διέγερση και συγκέντρωση, αισθήματα τρυφερότητας
- Αίσθηση σύνδεσης με άλλα άτομα
- Υψηλή προσοχή, κάποιες φορές εμμονική

## ΕΝΔΕΧΟΜΕΝΩΣ ΕΠΙΒΛΑΒΕΙΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

- Αφυδάτωση
- Τρίξιμο δοντιών και σφίξιμο σαγονιού
- Αλλαγές στη θερμοκρασία του σώματος
- Μυϊκές συσπάσεις
- Ίλιγγος
- Πονοκέφαλοι
- Αλλαγές στην πίεση
- Πόνος και τραυματισμοί στο λαιμό και τη μύτη
- Άγχος
- Υπερεπαγρύπνηση
- Ζαλάδα
- Παρανοια
- «Μπρίζωμα» (craving) για καινούρια δόση (ειδικά στην περίπτωση του slamming)
- Απώλεια πρόσφατης μνήμης
- Αϋπνία
- Υπερβολική δόση: ταχυκαρδία, πυρετός, καρδιακή προσβολή.

## ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ

Ψυχολογική εξάρτηση, ανοχή, που μπορεί να προκαλέσει μπρίζωμα για μεγαλύτερες δόσεις και κατάχρηση.



Αλλαγές διάθεσης, επιθετική συμπεριφορά και ψυχωτικά συμπτώματα (όπως ακουστικές, οσφρητικές και απτές παραισθήσεις).



Εξάντληση λόγω αϋπνίας, έλλειψης φαγητού και αφυδάτωσης.



Οδοντικά προβλήματα



εγκεφαλικό και θέματα στην όραση.



## ΑΝΑΜΕΙΞΗ ΟΥΣΙΩΝ

- Ψυχιατρική αγωγή (ειδικά κάποια αντικαταθλιπτικά): ενδεχομένως πολύ επικίνδυνη.
- Ψυχοδραστικές ουσίες, ειδικά άλλα ψυχοδιεγερτικά: αυξάνει την πιθανότητα για υπερβολικά υψηλή πίεση και θερμοκρασία.
- Κατασταλτικά του κεντρικού νευρικού συστήματος: μπορεί να οδηγήσει σε υπερβολική δόση μίας από τις ουσίες.
- Αλκοόλ: πρέπει να αποφεύγεται.

## ΜΕΙΩΣΗ ΒΛΑΒΗΣ



Λίγο και σιγά.

- Η ρινική χρήση καλό είναι να γίνεται μία φορά ανά 20 λεπτά και η κατάποση μία φορά ανά 40 λεπτά το πολύ.



Ξεβγάζουμε τη μύτη και το στόμα μετά από κάθε χρήση.



Σε περίπτωση που υπερθερμανθούμε, είναι χρήσιμο να βρούμε ένα ήσυχο και ασφαλές μέρος να κάνουμε διάλειμμα. Ίσως είναι επίσης καλή ιδέα να βγάλουμε μερικά ρούχα ή να κατεβάσουμε τη θερμοκρασία του σώματος πίνοντας κρύο νερό και κάνοντας ντους.



Ζυγίζουμε τις δόσεις – μία δόση πάνω από 80mg είναι πολύ επικίνδυνη.



Τρώμε θρεπτικό φαγητό και πίνουμε νερό (ή άλλα μη αλκοολούχα ποτά με χαμηλή ζάχαρη).



Πρέπει να αποφεύγουμε να μοιραζόμαστε τον εξοπλισμό χρήσης.



Είναι αρκετά επικίνδυνο να παρτάρουμε για περισσότερο από δύο συνεχόμενες μέρες.



Είναι χρήσιμο να φοράμε γυαλιά ηλίου για να προστατεύσουμε τα μάτια από τη διαστολή της κόρης που προκαλεί η μεφεδρόνη.



Ο λιγότερο επιβλαβής τρόπος να χρησιμοποιήσει ένα άτομο μεφεδρόνη είναι στοματικά.

- Η ρινική χρήση μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στη μύτη όπως φλεγμονή και αιμορραγία.
- Το slamming μπορεί να προκαλέσει άσχημες παρενέργειες, ζημιά στις φλέβες και το δέρμα, λοιμώξεις που μεταφέρονται με το αίμα και σοβαρή υπερβολική δόση.
- Το κάπνισμα αυξάνει την πιθανότητα από μπρίζωμα για την επόμενη δόση. Δεν πρέπει να καπνίζεται πιο συχνά από κάθε μισή ώρα.



Σε περίπτωση υπερβολικής δόσης, αν το άτομο είναι αναισθητό, το βάζουμε σε θέση ανάνηψης, αλλιώς φροντίζουμε να είναι άνετα και ασφαλές.

# ΚΕΤΑΜΙΝΗ

## ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ

- Αναισθητικές, αναλγητικές, αντικαταθλιπτικές, αντιφλεγμονώδεις και ψυχοδραστικές (κατασταλτικές και παραισθησιογόνες) ιδιότητες.
- Συχνά γίνεται χρήση μαζί με άλλα chems.
- Εμφανίζεται ως άχρωμο, άοσμο και άγευστο υγρό και, πιο συχνά, λευκή σκόνη ή χάπια.
- Γνωστή ως: K, Special K, Vitamin K, Ket, bump of K, Kiddy/Techno smack.
- Τρόποι χρήσης:
  - Ανάμειξη με μη αλκοολούχα ποτά
  - Σνιφάρισμα (κάποιες φορές χρησιμοποιώντας σφαίρες για να μετρηθεί η δόση)
  - Κατάποση τυλιγμένη συνήθως σε χαρτί τσιγάρου (bombing)
  - Αναμεμειγμένη με νερό σε ενδομυϊκές ενέσεις
  - Πρωκτικά (booty bumps)

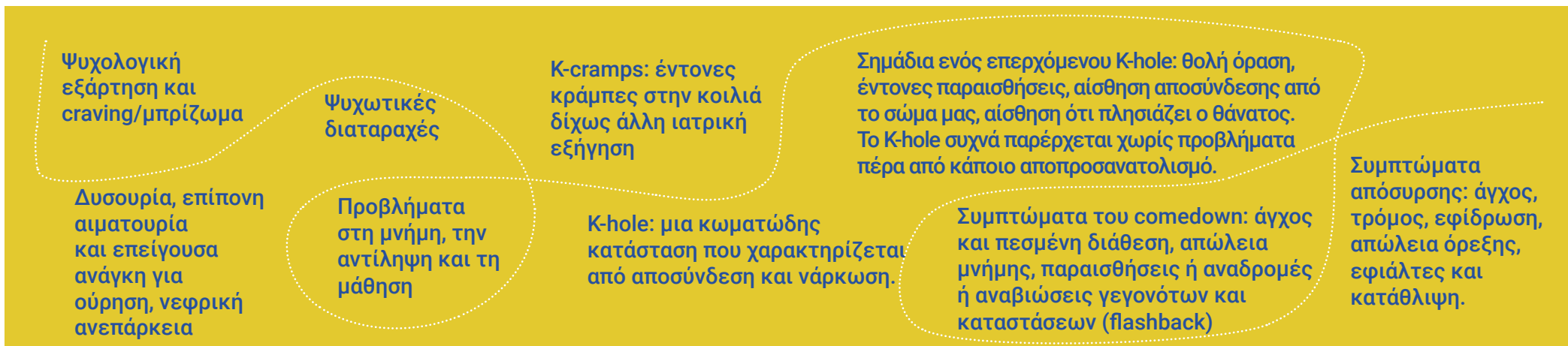
## ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

- Αίσθηση αιώρησης
- Αποσύνδεση και μυική χαλάρωση
- Αίσθηση ευφορίας
- Χαρά και ηρεμία
- Σεξουαλική διέγερση και άρση αναστολών
- Δυσλειτουργία του ουροποιητικού συστήματος
- Δυσκολίες στη στύση και την εκσπερμάτωση
- Ζαλάδα, ναυτία και εμετός
- Αταξία (απώλεια κινητικού συντονισμού)
- Ερεθισμός στη μύτη
- Ακραία αποσύνδεση με το περιβάλλον
- Κρίσεις πανικού
- Δυσάρεστες και τρομακτικές παραισθήσεις (bad trip)

## ΑΝΑΜΕΙΞΗ ΟΥΣΙΩΝ

- Μαζί με κατασταλτικά μπορεί να προκαλέσει σοβαρή αναπνευστική και καρδιακή ανεπάρκεια.
- Μαζί με κρυσταλλική μεθαμφεταμίνη, κοκαΐνη και ecstasy μπορεί να προκαλέσει επικίνδυνη αύξηση του καρδιακού ρυθμού, σύγχυση και κίνδυνο τραυματισμού.

## ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ



## ΜΕΙΩΣΗ ΒΛΑΒΗΣ



Προσέχουμε να μη μπερδέψουμε την κεταμίνη με τυχόν άλλες σκόνες ή χάπια.



Ξεκινάμε με μικρή δόση και το πάμε σιγά-σιγά.



Αποφεύγουμε τη χρήση αν αντιμετωπίζουμε θέματα ψυχικής υγείας ή προβλήματα στην καρδιά, το συκώτι ή την πίεση.



Πρέπει να αποφεύγουμε την ανάμειξη κεταμίνης με κατασταλτικά και ψυχοδιεγερτικά.



Όταν έχουμε πάρει κεταμίνη, το κάπνισμα είναι επικίνδυνο για πρόκληση εγκαυμάτων ή πυρκαγιάς.



Η ενέσιμη χρήση κεταμίνης είναι επικίνδυνη – πρέπει να αποφεύγεται η ενδοφλέβια χρήση.



Οι αναλγητικές ιδιότητες της κεταμίνης ελλοχεύουν τον κίνδυνο τυχόν εσωτερικοί τραυματισμοί κατά τη διάρκεια του σεξ να μη γίνουν άμεσα αντιληπτοί.



Είναι προτιμότερο η χρήση να γίνεται με παρουσία από έμπιστη παρέα.



Στην περίπτωση K-hole: μετακινούμε το άτομο σε ήσυχο μέρος χωρίς έντονα φώτα και καλούμε ασθενοφόρο εάν δεν ξυπνήσει – είμαστε σε επαγρύπνηση για τυχόν δυσκολίες στην αναπνοή.



Εάν κάνουμε χρήση προκειμένου να βιώσουμε K-hole, φροντίζουμε το περιβάλλον να είναι ασφαλές και να ξαπλώσουμε σε σημείο που δεν υπάρχει κίνδυνος πτώσης ή τραυματισμού.



Όταν επικοινωνούμε με ιατρικό προσωπικό σε περίπτωση υπερβολικής δόσης, χρειάζεται ειλικρίνεια για να λάβουμε τη σωστή φροντίδα. Ενημερώνουμε το ιατρικό προσωπικό για χρήση αν πρόκειται να κάνουμε προγραμματισμένο χειρουργείο.



# ΚΟΚΑΪΝΗ

## ΑΝΑΜΕΙΞΗ ΜΕ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

- Αντικαταθλιπτικά που επηρεάζουν τη λειτουργία της σεροτονίνης στον εγκέφαλο: ενδεχομένως πολύ επικίνδυνη
- Βενζοδιαζεπίνες: μπορεί να οδηγήσει σε υπερβολική δόση.
- Παρακεταμόλη: μπορεί να εντείνει τις αρνητικές επιδράσεις της κοκαΐνης στο συκώτι.
- Ενδείξεις ότι η συστηματική χρήση κοκαΐνης ίσως ελαττώνει την επίδραση από αντιρετροϊκά φάρμακα.
- Μπλοκάρει ελαφρά την επίδραση από τις αμφεταμίνες και άλλες ψυχοδιεγερτικές ουσίες και αυξάνει την πιθανότητα εγκεφαλικού ή καρδιακής ανεπάρκειας.
- G: μπορεί να προκαλέσει σοβαρά αναπνευστικά προβλήματα ή υπερβολική δόση.
- Κεταμίνη (“Calvin Klein”): μπορεί να ανεβάσει επικίνδυνα την τοξικότητα της κεταμίνης στο σώμα.
- Αλκοόλ: η ανάμειξη σχηματίζει κοκαεθυλένη. Αυτή είναι επιβλαβής για την καρδιά και το συκώτι, που μπορεί να προκαλέσει ακόμα και θάνατο.

## ΜΕΙΩΣΗ ΒΛΑΒΗΣ



Τεστάρουμε για νόθευση πριν τη χρήση.



Ξεκινάμε με μικρή δόση και πάμε σιγά σιγά.



Τη σπάμε σε πολύ λεπτή σκόνη.



Σκεφτόμαστε το ασφαλέστερο σεξ από πριν, γιατί η κοκαΐνη προκαλεί παρορμητικότητα.



Κάνουμε μικρά διαλείμματα κατά τη διάρκεια του σεξ για να βεβαιωθούμε ότι όλα είναι καλά (τραυματισμοί, σπασμένα προφυλακτικά κλπ.).



Ενδείξεις υπερβολικής δόσης: επιληπτικές κρίσεις, σύγχυση, προβλήματα στην αναπνοή, ναυτία και εμετός, ταχυκαρδία, υψηλή θερμοκρασία σώματος, παράνοια και παραισθήσεις, κρίσεις πανικού.s



Αποφεύγουμε την κοκαΐνη αν αντιμετωπίζουμε προβλήματα στην καρδιά, το αναπνευστικό, το συκώτι, τα νεφρά, επιληψία ή ψυχιατρικά θέματα.

## ΣΗΜΕΙΑ-ΚΛΕΙΔΙΑ ΤΗΣ ΤΡΙΤΗΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ

- Ενημερωνόμαστε για τα chems, τις ονομασίες τους και τους τρόπους χρήσης.
- Είμαστε σε θέση να περιγράψουμε τις επιδράσεις που είναι επιθυμητές στα άτομα που κάνουν χρήση.
- Είμαστε σε θέση να περιγράψουμε τις επιδράσεις που δεν είναι επιθυμητές ή τις επιβλαβείς παρενέργειες.
- Είμαστε ενήμερα για τις μακροχρόνιες συνέπειες της χρήσης ή κατάχρησης, τόσο για να τις αντιμετωπίσουμε, όσο και για να καταλάβουμε τυχόν ενδείξεις κατάχρησης από ωφελούμενα άτομα που ενδεχομένως να μην έχουν ακόμα καταλάβει ότι ίσως χάνουν τον έλεγχο.
- Ενημερωνόμαστε για τη μείωση βλάβης και τις πρώτες βοήθειες σχετικά με τη χρήση κάθε ουσίας.

Σε αυτό το σημείο, το εκπαιδευτό ίσως θέλει να κάνει ένα διάλειμμα (αν δεν έχει ήδη κάνει) πριν περάσει στην επόμενη συνάντηση. Αν η εκπαίδευση είναι διήμερη, αυτό μάλλον είναι ένα καλό σημείο να τελειώσει η πρώτη ημέρα. Σε αυτή την περίπτωση, είναι χρήσιμο το εκπαιδευτό να πάρει λίγο χρόνο πριν λήξει τη συνάντηση, προκειμένου να δει πώς είναι τα εκπαιδευόμενα. Αυτό μπορεί να γίνει εύκολα, ζητώντας να πουν μια φράση, μια λέξη ή ένα συναίσθημα με το οποίο φεύγουν. Το εκπαιδευτό μπορεί να χρησιμοποιήσει ξανά το μπαλάκι (βλ. εισαγωγική δραστηριότητα) για να κάνει πιο διαδραστικό το κλείσιμο του πρώτου μέρους.

Περίπατος σε γκαλερί. Υπάρχει μια ακόμα χρήσιμη και αρκετά διασκεδαστική δραστηριότητα που ίσως θέλετε να συμπεριλάβετε σε αυτό το σημείο, πριν τη λήξη, ειδικά σε περίπτωση που δε χρησιμοποιήσατε τη δραστηριότητα «ομάδες μελέτης» νωρίτερα. Ο πίνακας που ακολουθεί έχει κάποια από τα χαρακτηριστικά και τις επιδράσεις για κάθε μία από τις τρεις βασικές ουσίες του chemsex. Για αυτή τη δραστηριότητα, το άτομο που οργανώνει την εκπαίδευση πρέπει να έχει εκτυπώσει και κόψει ξεχωριστά κάθε κουτάκι του πίνακα, ή να τα έχει γράψει σε μικρά χαρτάκια, πριν την έναρξη της συνάντησης.

Όταν έρθει η ώρα για τον περίπατο σε γκαλερί, τα εκπαιδευόμενα χωρίζονται σε ομάδες και κάθε ομάδα αναλαμβάνει μία από τις ουσίες, καθώς και ένα διαφορετικό σημείο της αίθουσας. [Σημείωση: Αν έχει χρησιμοποιηθεί η δραστηριότητα «ομάδες μελέτης», μπορούν να είναι οι ίδιες ομάδες, με τα εκπαιδευόμενα που μελετούσαν την κεταμίνη και την κοκαΐνη χωρισμένα στις άλλες τρεις ομάδες. Ωστόσο, σε αυτή την περίπτωση, είναι εξαιρετικά σημαντικό όλες οι ομάδες να δουλεύουν με μια ουσία διαφορετική από αυτήν που μελέτησαν ήδη.]

Το εκπαιδευτό μπορεί είτε να σκορπίσει τα χαρτιά στο δωμάτιο, είτε να τα αφήσει όλα μαζί στο κέντρο του δωματίου για να τα ξεχωρίσουν τα εκπαιδευόμενα. Κάθε ομάδα πρέπει να βρει τα δικά της χαρτάκια (δηλαδή αυτά που αναφέρονται στην ουσία που έχουν αναλάβει) και να τα εκθέσει στο χώρο της.

Σε αυτό το σημείο προτείνουμε το εκπαιδευτό να μη δώσει καμία βοήθεια στα εκπαιδευόμενα και να μην απαντήσει σε καμία ερώτηση. Μάλιστα, μπορεί και να βγει από το δωμάτιο, αν το κρίνει απαραίτητο. Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να δώσει στα εκπαιδευόμενα την ευκαιρία να εμπεδώσουν την κατανόησή τους για τις έννοιες που συζητήθηκαν, να ξαναδούν τις σημειώσεις τους, αν χρειάζεται, και να ενισχυθεί η καλή σχέση της ομάδας μέσα από συνεργασία και ανταλλαγή γνώσεων. Για αυτό το λόγο, είναι τρομερά σημαντικό αυτή η δραστηριότητα (όπως και όλες οι δραστηριότητες που προτείνονται εδώ) να μην παρουσιαστεί ως διαγωνισμός ανάμεσα στις ομάδες, αλλά μάλλον σε συνεργασία: «κερδίζετε» το παιχνίδι αν όλες οι ουσίες έχουν όλα τα χαρακτηριστικά που χρειάζονται.

Όταν το εκπαιδευτό επιστρέψει στην αίθουσα (αν έχουν φύγει εντωμεταξύ) για να κάνει έναν περίπατο στη γκαλερί, ίσως είναι καλή ιδέα να θέσει ερωτήσεις στα εκπαιδευόμενα σχετικά με τις επιλογές τους. Αυτό θα πρέπει να γίνει σε ένα χαλαρό και φιλικό κλίμα συζήτησης.

<b>ΚΡΥΣΤΑΛΛΙΚΗ ΜΕΘΑΜΦΕΤΑΜΙΝΗ</b>	<b>GBL/GHB</b>	<b>ΜΕΦΕΔΡΟΝΗ</b>
Tina	Gina	Mew-Mew
Slamming	Slamming	Slamming
Σκόνη / κρύσταλλοι	Υγρό	Σκόνη / κρέμα
Ισχυρή σεξουαλική επιθυμία και ευφορία	Χαλάρωση	Ευφορία και σύνδεση
Απώλεια όρεξης	Ζαλάδα	Τρίξιμο δοντιών
Παράνοια	G-hole	Παράνοια
Ψύχωση	Διακοπή αναπνοής κατά τη διάρκεια του κώματος	Παραισθήσεις
Οδοντικά προβλήματα	Εύκολο να πάρει ένα άτομο υπερβολική δόση	Οδοντικά προβλήματα
Επίμονα νευροψυχολογικά θέματα	εξάρτηση	μεγαλύτερη δόση
Εφίδρωση	Μη βέβαιη συναίνεση	Υπερθέρμανση σώματος

## 7.2.4. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΚΙΝΔΥΝΩΝ ΣΤΗΝ ΕΜΠΛΟΚΗ ΜΕ ΤΟ CHEMSEX

### ΣΤΟΧΟΙ

- Να συνειδητοποιήσουμε σημεία της εμπλοκής με το chemsex γενικά που ελλοχεύουν κινδύνους.
- Να γνωρίζουμε τρόπους να μειώσουμε πιθανές βλάβες που ενδεχομένως επιφέρουν αυτοί οι κίνδυνοι.
- Να είμαστε σε θέση να κατανοήσουμε τη χρονική διάσταση της πρόληψης ή της μείωσης βλάβης, ώστε να μπορούμε να προσαρμόσουμε τη μείωση βλάβης στις ανάγκες των ωφελούμενων μας, όπως αυτές διαμορφώνονται ανά πάσα στιγμή.
- Να είμαστε σε θέση να διακρίνουμε ποιες πτυχές της εμπλοκής με το chemsex ελλοχεύουν κινδύνους για ένα συγκεκριμένο ωφελούμενο, ώστε να προσφέρουμε εξατομικευμένη παρέμβαση και ενδυνάμωση.
- Να είμαστε σε θέση να αντιμετωπίσουμε διάφορα θέματα που ενδεχομένως προκύψουν από την εμπλοκή στο chemsex.

### ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Εδώ είναι ένα ιδανικό σημείο να κάνουμε την εκπαίδευση αρκετά διαδραστική. Μάλιστα, αν η τρίτη συνάντηση είχε σε μεγάλο βαθμό τη μορφή διάλεξης, με το εκπαιδευτό να δίνει πληροφορίες, η ομάδα θα θέλει την ευκαιρία να εμπλακεί πιο άμεσα και να κάνει μια ανασκόπηση για το chemsex και τη μείωση βλάβης μέσα από εποικοδομητική σκέψη και ανταλλαγή απόψεων και ιδεών.

Για αυτό το λόγο εδώ προτείνουμε **μια δραστηριότητα σε μικρές ομάδες**. Σε περίπτωση που το εκπαιδευτό αποφασίσει να την εφαρμόσει (όπως περιγράφεται παρακάτω), ίσως θέλει να δείξει την **παρουσίαση** που ακολουθεί μετά τη δραστηριότητα, στο πλαίσιο της συζήτησης που θα ακολουθήσει, π.χ. προσθέτοντας ιδέες που δεν αναφέρθηκαν από τα εκπαιδευόμενα, με βάση τα παραδείγματα της δραστηριότητας, και να ολοκληρώσει τη συνάντηση. Σε περίπτωση που το εκπαιδευτό ή η ομάδα αποφασίσουν ότι αυτή η δραστηριότητα δεν αρμόζει στην εκπαίδευσή τους, μπορούν να συνεχίσουν το πρόγραμμα με την παρουσίαση και συζήτηση πάνω σε αυτήν.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΣΕ ΜΙΚΡΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

Αυτή η δραστηριότητα έχει στόχο τα εκπαιδευόμενα άτομα να κατανοήσουν καλύτερα την εμπλοκή στο chemsex και να κάνουν ανασκόπηση για τη μείωση βλάβης, χρησιμοποιώντας κάποιες φανταστικές ιστορίες βασισμένες σε πραγματικά ωφελούμενα άτομα. Τα εκπαιδευόμενα πρέπει να φανταστούν ότι κάθε περίπτωση είναι ένα ωφελούμενο άτομο που συναντούν για πρώτη φορά στην υπηρεσία στην οποία εργάζονται. Αυτή η δραστηριότητα θα βοηθήσει τα εκπαιδευόμενα:

- (i) να πάρουν μια ιδέα από ρεαλιστικές περιπτώσεις διαφορετικής εμπλοκής στο chemsex,
- (ii) να σκεφτούν τη μείωση βλάβης με μια ολιστική σκοπιά (αντιμετωπίζοντας τη χρήση αλλά και τη σεξουαλική υγεία, την αυτοφροντίδα κλπ.),
- (iii) να ανταλλάξουν ιδέες και προοπτικές με τα συνάδελφά τους και
- (iv) να αναστοχαστούν πάνω στις συναισθηματικές αντιδράσεις που έχουν τα ίδια, την αντιμεταβίβαση και τυφλά σημεία που ενδεχομένως πυροδοτηθούν από το υλικό των περιπτώσεων.

<sup>30</sup>Parts that refer to energisers, self reflection experiential exercises, work in small groups etc are in **pink**. Parts that may be transcribed and presented on a powerpoint presentation are coloured in **blue**.

Με αυτό τον τρόπο, το υλικό αυτής της συνάντησης θα προκύψει και από τις διεργασίες της ομάδας, και από τις πληροφορίες που παρέχει το εκπαιδευτικό στο τέλος. Τα συμμετέχοντα πρέπει να έχουν ενημερωθεί από την αρχή ότι οι περιπτώσεις που εξετάζουν είναι υποθετικά παραδείγματα, και, όταν κάνουμε μείωση βλάβης στην κανονική ζωή, τα πράγματα φυσικά μπορεί να είναι διαφορετικά – οι υποθέσεις αυτές δεν είναι παρά ένα έναυσμα για να αρχίσουν να σκέφτονται. Ίσως είναι επίσης χρήσιμο να ενημερώσουμε τα συμμετέχοντα ότι τα πραγματικά άτομα στα οποία βασίστηκαν αυτές οι περιπτώσεις πράγματι ωφελήθηκαν από τη φροντίδα που έλαβαν και τώρα είναι καλύτερα.

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να γίνει και με τα συμμετέχοντα να δουλεύουν ατομικά, αλλά αυτή η εκδοχή δε θα τους δώσει ευκαιρίες να συζητήσουν μεταξύ τους.

Αν η ομάδα είναι πολύ μικρή (κάτω από έξι συμμετέχοντα), μπορεί να δουλέψει όλη μαζί, χωρίς να χωριστεί.

**1<sup>ο</sup> ΒΗΜΑ: Χωρίζουμε τα εκπαιδευόμενα σε μικρές ομάδες. Ιδανικά κάθε ομάδα θα έχει τέσσερα άτομα, αλλά, αν χρειαστεί, ομάδες των τριών ή πέντε λειτουργούν επίσης. Καλό είναι να μην έχουμε ομάδες με έξι συμμετέχοντα και πάνω.**

Ιδανικά οι ομάδες θα διαμορφωθούν τυχαία, ώστε κάθε συμμετέχον να πρέπει να συνεργαστεί με άτομα που δε γνωρίζει ήδη. Αυτό μπορεί να γίνει με διάφορους τρόπους – ένα παράδειγμα είναι τα «αριθμάκια». Ξεκινάμε να μετράμε δυνατά τα συμμετέχοντα ανάλογα με το πόσες ομάδες θέλουμε να κάνουμε. Όλα τα άτομα με το νούμερο ένα είναι σε μία ομάδα, τα άτομα με το δύο είναι μια άλλη ομάδα, κ.ο.κ.

Ενθαρρύνουμε τις μικρές ομάδες να απλωθούν στο χώρο, προκειμένου να έχουν ησυχία, αλλά παρακολουθούμε διακριτικά και είμαστε διαθέσιμα σε περίπτωση που υπάρχουν προβλήματα.

**2<sup>ο</sup> ΒΗΜΑ: Δίνουμε σε κάθε ομάδα και τις τρεις υποθέσεις που παρουσιάζονται παρακάτω. Μπορούμε να τις έχουμε εκτυπώσει ή να τις στείλουμε μέσω email για να τις δουν στο κινητό. Ωστόσο, η έντυπη εκδοχή είναι πιο χρήσιμη, προκειμένου να μπορούν τα εκπαιδευόμενα να κρατάνε γραπτές σημειώσεις δίπλα στις υποθέσεις. Θα πρέπει να υπάρχει χαρτί διαθέσιμο για την περίπτωση που χρειαστεί.**

**3<sup>ο</sup> ΒΗΜΑ: Δίνουμε σε κάθε ομάδα τις ακόλουθες ερωτήσεις (είτε εκτυπωμένες είτε ηλεκτρονικά) για κάθε παράδειγμα. Κάθε ομάδα θα συζητήσει τις ερωτήσεις και έπειτα θα μοιραστεί τις σκέψεις της με τις άλλες ομάδες.**

1. Τι είδους βλάβη αντιμετωπίζει ή κινδυνεύει να αντιμετωπίσει κάθε άτομο;
2. Θεωρείτε ότι η εμπλοκή κάθε περίπτωσης στο chemsex είναι προβληματική;
  - A) Γιατί;
  - B) Αν ναι, σε ποιο σημείο του προβληματικού ταξιδιού πιστεύετε ότι βρίσκονται;
3. Τι μέτρα μείωσης βλάβης θα προτεινάτε; Οργανώστε τα σχετικά με το χρονικό σημείο που θα είναι πιο χρήσιμα (πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την εμπλοκή με το chemsex).
4. Τι πιστεύετε ότι θα σας δυσκόλευε αν συνεργαζόσαστε με το κάθε παράδειγμα περίπτωσης;
5. Ποια είναι η δική σας συναισθηματική αντίδραση ως προς το κάθε παράδειγμα περίπτωσης;

Δίνουμε στις ομάδες αρκετό χρόνο για να δουλέψουν με κάθε περίπτωση (κάπου μία ώρα και όχι λιγότερο από 45 λεπτά) προτού επιστρέψουν. Ίσως είναι χρήσιμο ένα σύντομο διάλειμμα (π.χ. 5 λεπτά) πριν επιστρέψουμε.

**4<sup>ο</sup> ΒΗΜΑ:** Κάθε μικρή ομάδα παρουσιάζει τις απαντήσεις της στα υπόλοιπα συμμετέχοντα. Σε αυτό το σημείο αποφεύγουμε συζήτηση ανάμεσα στις ομάδες και φροντίζουμε κάθε ομάδα να έχει αρκετό χρόνο να παρουσιάσει τα συμπεράσματα και ερωτήσεις που ίσως έχουν προκύψει. Κρατάμε σημειώσεις για κάθε ερώτηση και ίσως γράφουμε τα βασικά σημεία μείωσης και πρόληψης βλάβης σε έναν πίνακα, χωρίζοντάς τα σε «πριν», «κατά τη διάρκεια» και «μετά», ώστε να είναι ορατά σε όλα τα συμμετέχοντα. Αν είναι πρακτικό, αυτά τα σημεία μπορούν να γραφτούν από τα ίδια τα συμμετέχοντα. Αυτό θα είναι ευκολότερο με μικρότερες ομάδες σε μικρότερο χώρο.

**5<sup>ο</sup> ΒΗΜΑ:** Αφού έχουν παρουσιάσει όλες οι ομάδες τα συμπεράσματά τους, τα συζητάμε και προσθέτουμε οτιδήποτε δεν έχουν σκεφτεί (στο τέλος κάθε παραδείγματος υπόθεσης δίνονται κάποια βασικά στοιχεία που τις συνδέουν με την παρουσίαση αυτής της συνάντησης). Σε αυτό το σημείο, τα εκπαιδευόμενα μπορούν βέβαια να συζητήσουν αναμεταξύ τους και με το εκπαιδευτό.

Έχουμε τα μάτια και τα αφτιά μας ανοιχτά για διαφωνίες που τυχόν κλιμακωθούν. Τα συναισθήματα, τα στερεότυπα ή οι προσωπικές εμπειρίες των συμμετεχόντων μπορούν να πυροδοτήσουν έντονες διαφωνίες. Βοηθάμε να επιστρέψουμε στο θέμα της συζήτησης επισημαίνοντας ότι η εσωτερική διαμάχη είναι συχνά ένα ζήτημα που καθιστά δύσκολο για τα ωφελούμενα να λάβουν βοήθεια και να διαχειριστούν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν. Αυτή η διαμάχη εκδηλώνεται, φυσικά, στο πλαίσιο της εκπαίδευσης και μας βοηθά να συναισθανθούμε τις εμπειρίες τους, καθώς και να σκεφτούμε εποικοδομητικά για το πώς να εντάξουμε διαφορετικές απόψεις και προοπτικές προς όφελος κάθε ωφελούμενου. Δεν ξεχνάμε να θυμίσουμε στα συμμετέχοντα ότι κάποιες περιπτώσεις ίσως αφορούν άτομα που αυτή τη στιγμή εμπλέκονται στο chemsex με προβληματικό τρόπο, αλλά δεν αντιμετωπίζουν προβλήματα όλα τα άτομα που εμπλέκονται σε αυτό. Η αλήθεια είναι ότι τα άτομα που θα αναζητήσουν τη βοήθειά μας μάλλον θα αντιμετωπίζουν θέματα με τη χρήση που κάνουν. Αντίθετα, τα άτομα που έχουν τη χρήση υπό έλεγχο είναι λιγότερο πιθανό να μας επισκεφτούν. Αυτές οι περιπτώσεις είναι μόνο ασκήσεις στο πλαίσιο της εκπαίδευσης και δεν αντιπροσωπεύουν καθόλου όλο τον πληθυσμό που εμπλέκεται στο chemsex.

**6<sup>ο</sup> ΒΗΜΑ:** Κάνουμε την παρουσίαση που δίνεται παρακάτω (σε μπλε χρώμα) για να ολοκληρώσουμε αυτή τη συνάντηση. Προσπαθούμε να επιστρέψουμε στις περιπτώσεις που μελέτησαν τα συμμετέχοντα όσο γίνεται περισσότερο. Αυτό θα είναι ευκολότερο αν οι ιδέες τους είναι ορατές στον πίνακα.



## 1<sup>ο</sup> ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ.

Ο Αγάθων είναι ένα συμπαθής και ευγενικός cis άντρας 21 χρόνων. Μετακόμισε πρόσφατα στην πόλη σας γιατί σπουδάζει εδώ. Όταν έφτασε στην πόλη, έκανε coming out και είναι πολύ καλά με αυτό. Στο χωριό από το οποίο κατάγεται τα πράγματα ήταν «πολύ σκατά». φοιτητής από την επαρχία.. Έρχεται σε εσάς γιατί σκέφτεται να πειραματιστεί με ουσίες και σεξ και «έχει λίγο άγχος και προβληματισμούς».

Έχει κάνει μια σχέση με ένα αγόρι κοντά την ηλικία του εδώ και κάποιους μήνες. Αποφάσισαν να «παίξουν», πριν μια εβδομάδα με το σύντροφό του με ένα άλλο ζευγάρι «μεγάλων αντρών», περί τα 30 έτη, τους οποίους γνώρισαν μέσω Scruff. Όταν πήγαν σπίτι τους, υπήρχε ένα έντονα «καυλωτικό κλίμα» αν και το άλλο ζευγάρι φερόταν λίγο «περίεργα». Τους κέρασαν κάτι που έβαλαν στο χυμό τους, ήπιαν όλοι μαζί και πέρασαν πολύ ωραία. Την επόμενη μέρα είχαν έντονο πονοκέφαλο και λίγη ζαλάδα, μολονότι «είχαν ξανακάνει chemsex, αφού χρησιμοποιούν poppers». Αυτό που τον προβληματίζει είναι ότι πάνω στο «fun» σε κάποιες επαφές δε χρησιμοποίησαν προφυλακτικό.

Ο σύντροφός του δεν είναι σίγουρος ότι χρειάζεται να ανησυχεί καθώς οι φίλοι τους είπαν ότι είναι «σε TASP». Ο Αγάθων δεν κατάλαβε τι ήταν αυτό, αλλά ντράπηκε να ρωτήσει. Αναφέρει μάλιστα ότι τους έχουν καλέσει το ερχόμενο σαββατοκύριακο να πάνε ξανά σπίτι τους. Αυτή τη φορά θα είναι και άλλα άτομα να περάσουν καλά. Ο Αγάθων θέλει να πάνε αλλά «φοβάται λίγο».

### ΣΗΜΕΙΑ ΚΛΕΙΔΙΑ:

- Επιστρέφουμε στην παρουσίαση αυτής της ενότητας, καθώς και την προηγούμενη (ειδικά όσον αφορά το G) και φροντίζουμε να αναφερθούν όλα τα σημεία (πριν, κατά τη διάρκεια και μετά, καθώς και ασφαλέστερη χρήση G).
- Έχουμε κατά νου να επισημάνουμε στα εκπαιδευόμενα να μη βιαστούν να πείσουν τον ωφελούμενο να μην πειραματιστεί ή να αποφύγει τη συνέντευξη κλπ, καθότι φαίνεται αρκετά πιθανό ότι θα πάει παρόλα αυτά. Είναι πιο σημαντικό να έχουμε μια δυνατή συνεργασία μαζί του, να συζητήσουμε τη μείωση βλάβης και για τη χρήση και για τη σεξουαλική υγεία (π.χ. χρήση PrEP) και να είμαστε στη διάθεσή του σε περίπτωση που συμβεί κάτι δυσάρεστο.
- Επισημαίνουμε τη σημασία από θέματα όπως η σκληρότητα που βίωσε ο Αγάθων ως ανήλικος, οι προκλήσεις που παρουσιάζονται σχετικά με το coming out και το γεγονός ότι, αυτή την περίοδο, ίσως είναι τρομερά ενθουσιασμένος με την καινούρια του ζωή και οι ευκαιρίες που του ανοίγονται ίσως τον κάνουν λίγο παρορμητικό. Αυτά τα θέματα θα συζητηθούν εν μέρει στο επόμενο μέρος της εκπαίδευσης.

## 2<sup>ο</sup> ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ.

Ο Αίας είναι ιδρωμένος και σε μεγάλη ένταση. Μιλά δυνατά και ρωτά αν υπάρχουν κάμερες στο χώρο – σας λέει ότι δεν είναι σίγουρος αλλά έχει αυτή την αίσθηση από την ώρα που μπήκε στην υπηρεσία. Μόλις σας χαιρετήσει ξεκινάει, πριν ακόμα να καθίσει, να μιλάει με έναν ειρμό που σας μπερδεύει. Είναι θυμωμένος με έναν πελάτη του που του ζήτησε να πάει να εξεταστεί για HIV και να σκεφτεί να πάει σε ψυχολόγο, «λες και είμαι τρελός».

Για αυτό τον πελάτη, σας λέει: «Ξέρω ότι ο Z θέλει να με φροντίσει και ανησυχεί αν είμαι καλά. Μένω σπίτι του κάποιες μέρες αλλά είναι και 50 χρόνων και εγώ είμαι επαγγελματίας και πολύ νέος ακόμα, 31 και θέλω να κάνω τη φάση μου. Με πρόσβαλε πολύ που μου είπε να εξεταστώ, λες και είμαι καμμιά πουτάνα. Είναι σημαντικό για εμένα που έχω τον Z γιατί δε γνώρισα πατέρα».

Ο Αίας σας λέει επίσης ότι κάνει Tina αλλά το ελέγχει. Προσβάλλεται που οι φίλοι του και οι πελάτες τον έχουν κάνει πέρα, «λες και είμαι κανένα πρεζάκι στις πιάτσες». Κάποιες φορές είναι σίγουρος ότι οι φίλοι και οι πελάτες του επικοινωνούν μεταξύ τους, τον συζητούν και σχεδιάζουν να τον στείλουν σε ψυχιατρική κλινική. Έχει άλλους φίλους όμως που κάνουν παρέα και παίζουν και αυτοί τον καταλαβαίνουν γιατί είναι στην ίδια φάση. Σε αυτό το σημείο σας δείχνει τα μπράτσα του και σας λέει ότι έχει κάποια δερματικά θέματα και πληγές. Πράγματι, βλέπετε ότι κάποιες περιοχές είναι πρησμένες και σε πολύ κακή κατάσταση.

Συνεχίζει λέγοντας ότι σλάμαρε το πρωί για να έχει κέφι στο δρόμο. Είναι «μόνο top» με τους πελάτες αλλά του αρέσει να κάνει «bottom» όταν σλαμάρει. Σε ερώτησή σας, απαντάει ότι έχει να κάνει νηφάλιο σεξ πάνω από δύο χρόνια. Εκτός από Tina, κάνει χρήση G και επίσης χρησιμοποιεί Viagra και αντικαταθλιπτικά στο «comedown».

### ΣΗΜΕΙΑ ΚΛΕΙΔΙΑ:

- Επιστρέφουμε στην παρουσίαση αυτής της ενότητας, καθώς και την προηγούμενη (ειδικά όσον αφορά την κρυσταλλική μεθαμφεταμίνη) και φροντίζουμε να αναφερθούν όλα τα σημεία (πριν, κατά τη διάρκεια και μετά, καθώς και ασφαλέστερη χρήση κρυσταλλικής μεθαμφεταμίνης και μεθαμφεταμινική ψύχωση).
- Αυτή είναι μια περίπτωση αρκετά προβληματικής χρήσης και ενεργής αμφεταμινικής ψύχωσης. Υπάρχουν πολλά θέματα να αντιμετωπίσουμε, φυσικά. Το βασικό είναι να θέσουμε προτεραιότητες (με βάση το τι χρειάζεται πιο άμεσα αλλά επίσης και το τι είναι εφικτό). Σε αυτό το στάδιο, τα πιο κρίσιμα βήματα είναι να κάνουμε τον ωφελούμενο να νιώσει ασφάλεια και να κερδίσουμε την εμπιστοσύνη του με ειλικρίνεια. Έπειτα είναι σημαντικό να συνεργαστούμε μαζί του και να θέσουμε στόχους μαζί, αντί να επιβάλουμε τις δικές μας ιδέες, προτεραιότητες και πεποιθήσεις. Αφού χτίσουμε μια ισχυρή συμμαχία στη συνεργασία μας, παραπέμπουμε τον Αίαντα σε γιατρό για να φροντίσει τη σεξουαλική του υγεία και πιθανά προβλήματα που προκλήθηκαν από την ενέσιμη χρήση, καθώς και επαγγελματία ψυχικής υγείας.
- Επισημαίνουμε τη σημασία της διαθεματικότητας με τη σεξεργασία και το γεγονός ότι η μείωση βλάβης εφαρμόζεται και εκεί. Πιθανότατα θα είναι βοηθητικό να παραπέμπουμε τον Αίαντα και σε μια οργάνωση σχετική με την εργασία στο σεξ.

### 3<sup>ο</sup> ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ.

Ο Φιλοκτήτης είναι ένας cis άντρας 51 ετών. Είναι πολύ λεπτός, με μαύρους κύκλους και φαίνεται κάπως καταπονημένος γενικά.

Έχει έρθει να σας δει για να αντιμετωπίσει κάποια θέματα με τη χρήση. Είχε πάει σε έναν φορέα για ναρκωτικά αλλά άργησαν να του δώσουν ραντεβού και, όταν πήγε σε μια συνάντηση, αισθάνθηκε ότι δεν τον κατάλαβαν, τον παρέπεμψαν σε ένα πρόγραμμα για χρήστες ηρωίνης που είχε ομαδικές συνεδρίες στις οποίες ένιωθε σαν παρείσακτος.

Μολονότι το πρόσωπό του δε δείχνει ιδιαίτερη συναισθηματική φόρτιση, σας λέει ότι είναι πολύ ανήσυχος. Τα τελευταία τέσσερα χρόνια κάνει χρήση ενδοφλέβια και ρινικά μεφεδρόνης και πού και πού τη συνδυάζει με MDMA και κεταμίνη, ενώ κάποιες φορές πίνει ή κάνει κλύσμα G. Παλιά έκανε πάρτι σπίτι του αλλά τώρα «φρικόρει» με τον κόσμο, μετά από μια φορά που κλάπηκε ένα λάπτοπ από το σπίτι του. Τώρα πια κάνει χρήση μόνος του παρακολουθώντας πορνό ή καλεί ένα φίλο που εμπιστεύεται ο οποίος τον «φιστάρει».

Έχει οικονομική άνεση με κάποια νοίκια που παίρνει, οπότε, όπως σας περιγράφει, δε βγαίνει από το σπίτι για μέρες, κρατώντας κα πατζούρια κλειστά. Σας λέει ότι του αρέσει να κάνει χρήση από ουσίες, αλλά δεν του αρέσει η κατάσταση στην οποία βρίσκεται. Έχει απογοητευτεί από τον εαυτό του, γιατί πρόσφατα μπέρδεψε την κεταμίνη με τη μεφεδρόνη και παρέλυσε για κάποια ώρα.

Εξαιτίας του γεγονότος αυτού, έχασε ένα ραντεβού που είχε κλείσει με ένα παιδί που τον φλέρταρε έντονα μέσω Instagram. Το παιδί αυτό του αρέσει πολύ αλλά δεν ξέρει τι να κάνει, φοβάται να του εκμυστηρευτεί ότι ζει με τον HIV και κάνει chemsex. Του έχει λείψει να είναι με κάποιον άνθρωπο αλλά θα απορρίψει το αγόρι αυτό ούτως ή άλλως.

#### ΣΗΜΕΙΑ ΚΛΕΙΔΙΑ:

- Επιστρέφουμε στην παρουσίαση αυτής της ενότητας, καθώς και την προηγούμενη (ειδικά όσον αφορά την ανάμειξη ουσιών, την ενδοφλέβια χρήση και το booty bumping) και φροντίζουμε να αναφερθούν όλα τα σημεία (πριν, κατά τη διάρκεια και μετά, καθώς και ασφαλέστερη χρήση ουσιών και αντιμετώπιση του G-hole και K-hole).
- Εδώ έχουμε μια περίπτωση ενός αρκετά έμπειρου χρήστη με κάποια προβληματικά στοιχεία. Φροντίζουμε να επισημάνουμε την ανάγκη για αυτοφροντίδα και σύνδεση, καθώς και τη διαθεματικότητα της ηλικίας και της ζωής με τον HIV. Αν ο αναλύόμενος θέλει, μια παραπομπή σε επαγγελματία ψυχικής υγείας ή σε μια κοινοτική οργάνωση μπορεί να είναι πολύ βοηθητική.
- Επισημαίνουμε ότι η μείωση βλάβης, πέρα από τον προγραμματισμό και τη μείωση των επιβλαβών επιδράσεων της χρήσης, μπορεί να είναι και μια ευκαιρία για αυτό τον ωφελούμενο να συνδεθεί, ένας μεταβατικός τόπος, κάτι που θα τον βοηθήσει να ενδυναμωθεί να φτιάξει καινούριους δεσμούς ή να ανανεώσει παλιούς.

# ΜΕΙΩΣΗ ΒΛΑΒΗΣ ΣΤΗΝ ΕΜΠΛΟΚΗ ΜΕ ΤΟ CHEMSEX

## ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΚΙΝΔΥΝΩΝ ΣΤΗΝ ΕΜΠΛΟΚΗ ΜΕ ΤΟ CHEMSEX

### ΜΕΙΩΣΗ ΒΛΑΒΗΣ ΠΡΙΝ:

#### ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ

- Αναστοχασμός της ζωής μας ως ΛΟΑΤΚΙ+ υποκείμενα.
- Η ευχαρίστηση και η ικανοποίηση δεν έρχονται αποκλειστικά από τη χρήση ουσιών και το περιστασιακό σεξ.
- Επενδύουμε περισσότερο χρόνο σε δημιουργικές ασχολίες, σε ένα δίκτυο ανθρώπων που μας γεμίζει.
- Μια υγιής ζωή μας κρατάει ασφαλή.
- Χρήση επαφών γνωριμιών.
- Αναστοχαζόμαστε το χρόνο που περνάμε εκεί.
- Αναστοχαζόμαστε τι γυρεύουμε εκεί.
- Δείχνουμε σεβασμό και καλοσύνη.
- Είμαστε προσεκτικά με τις ουσίες που αγοράζουμε από άγνωστες πηγές εκεί.
- Παίρνουμε το χρόνο μας να τσεκάρουμε την κατάσταση.
- Αναλογιζόμαστε θέματα ασφαλείας (π.χ. σχετικά με χώρους που θα επισκεφτούμε) όσο είμαστε νηφάλια.
- Αναλογιζόμαστε πόση ασφάλεια νιώθουμε σε περιστασιακές συναντήσεις (hook-up).
- Μάλλον να ενημερώνουμε φιλικά πρόσωπα που πάμε.
- Προγραμματίζουμε από πριν (ποσότητα, με ποια άτομα, πώς, για πόσο διάστημα, τι θα κάνουμε) όσο είμαστε νηφάλια.
- Αποφεύγουμε τη χρήση όταν έχουμε κακή διάθεση, ψυχική κατάσταση κλπ.
- Συζητάμε αλληλεπιδράσεις με φαρμακευτική αγωγή που παίρνουμε με γιατρό που εμπιστευόμαστε.
- Αν εργαζόμαστε στο σεξ, σκεφτόμαστε όρια και τα επικοινωνούμε όσο είμαστε νηφάλια.

#### ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΥΓΕΙΑ, ΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ, ΑΛΛΗΛΟΦΡΟΝΤΙΔΑ

- Κάποια αντιρετροϊκά έχουν πολύ επικίνδυνες αλληλεπιδράσεις με τα chems. Ενημερωνόμαστε πριν την εμπλοκή στο chemsex.
- Κάνουμε τακτικά εξετάσεις για ΣΜΛ.
- Προμηθευόμαστε λιπαντικά και προφυλακτικά πριν πάμε στο πάρτι.
- Ενημερωνόμαστε για την PEP και την PrEP.
- Εμβολιαζόμαστε (HBV, HAV, HPV, COVID-19, MPOX, μηνιγγίτιδα).
- Ενημερωνόμαστε για τη μείωση βλάβης πριν κάνουμε χρήση από τις ουσίες που σκοπεύουμε.
- Φροντίζουμε να έχουμε καθαρό και ασφαλή εξοπλισμό χρήσης (καλαμάκια, πίπες, αποστειρωμένες βελόνες κλπ.).
- Συζητάμε προτιμήσεις, όρια κλπ. με παρτενέρ πριν αρχίσουμε το παιχνίδι.
- Φροντίζουμε την προσωπική υγιεινή.

## ΜΕΙΩΣΗ ΒΛΑΒΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ:

### ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ, ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

- Κρατάμε το αρχικό πλάνο.
- Κρατάμε λογαριασμό γραπτά από τις ουσίες που πήραμε, την ποσότητα, τη συχνότητα κλπ.
- Λογίζουμε να τηρήσουμε τα χρονικά όρια που θέσαμε εκ των προτέρων.
- Προσέχουμε τα προσωπικά μας αντικείμενα και αντικείμενα αξίας.
- Κάνουμε διάλειμμα (χαλαρώνουμε, πίνουμε νερό, τρώμε κάτι, κάνουμε ντους, μιλάμε).
- Αναλογιζόμαστε τη χρήση από προφυλακτικά και λιπαντικά.
- Φροντίζουμε τα σεξουαλικά παιχνίδια (απολυμαίνουμε σε χλωρίνη και ξεβγάζουμε καλά).

### ΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

- Προσέχουμε τον εξοπλισμό χρήσης.
- Κρατάμε τα καλαμάκια καθαρά και τα αλλάζουμε συχνά.
- Αποφεύγουμε να σνιφάρουμε με χαρτονομίσματα.
- Προσέχουμε να μη ραγίσουν οι γυάλινες πίπες – ίσως να χρησιμοποιήσουμε επιστόμιο που δε θερμαίνεται.
- Χρησιμοποιούμε αποστειρωμένο εξοπλισμό για ενέσιμη χρήση και τον αλλάζουμε συχνά.
- Δε μοιράζομαι σημαίνει νοιάζομαι.
- Αποφεύγουμε την ανάμειξη ουσιών.
- Αποφεύγουμε την οδήγηση, ακόμα και αν νιώθουμε σε εγρήγορση.

### ΣΛΑΜΑΡΙΣΜΑ

- Πολύ γρήγορο και έντονο high ΑΛΛΑ
- Μπορεί να είναι πολύ επικίνδυνο
- Για να αποφύγουμε λοιμώξεις:
  - Αποστειρώνουμε τον εξοπλισμό
  - Δεν ξαναχρησιμοποιούμε τον εξοπλισμό
  - Πλένουμε τα χέρια μας
  - Αποστειρώνουμε με υγρά μαντηλάκια την περιοχή που θα τρυπηθεί
  - Απομακρύνουμε τον εξοπλισμό με ασφάλεια, π.χ. σε πλαστικό μπουκάλι και κλείνουμε το καπάκι
- **Δε** σλαμάρουμε σε αρτηρίες!
  - Πιο βαθιά από τις φλέβες
  - Αίμα, πόνος
  - Σε περίπτωση ατυχήματος: απομακρύνουμε τη βελόνα και πιέζουμε με αποστειρωμένη γάζα. Αν η αιμορραγία δε σταματήσει σε πέντε λεπτά, ζητάμε αμέσως ιατρική φροντίδα!
- Δε σλαμάρουμε στο ίδιο σημείο, αν δε βρούμε αμέσως τη φλέβα.
- Δε σλαμάρουμε κάτω από τον καρπό.
- Δε σλαμάρουμε κάτω από τη μέση.
- Διαλύουμε ουσίες σε βρασμένο νερό που έχει κρυώσει.
- Αν το δέρμα φαίνεται ταλαιπωρημένο ή πονάει, αναζητάμε ιατρική βοήθεια.

### ΑΛΛΗΛΟΦΡΟΝΤΙΔΑ

- Πηγαίνουμε στις συνευρέσεις με έμπιστα φιλικά άτομα – τσεκάρουμε ότι είμαστε όλα καλά όσο είμαστε εκεί.
- Όταν προσφέρουμε μια ουσία σε άλλο άτομο, ενημερώνουμε τι είναι και τι επιδράσεις έχει (και αντίστροφα).
- Αναλογιζόμαστε τη χρήση από safe words για να ειδοποιήσουμε και να μας ειδοποιήσουν σχετικά με τη συναίνεση.
- Κάνουμε το χώρο του πάρτι ασφαλή.
- Φροντίζουμε να υπάρχουν προφυλακτικά, γάντια μιας χρήσης, καθαρές πετσέτες, αντισηπτικά μαντηλάκια ή σπρέι, πλαστικά σεντόνια και χαρτοπετσέτες.
- Σκεφτόμαστε να έχουμε ένα ήσυχο μέρος χαλάρωσης για να κάνουν διάλειμμα τα συμμετέχοντα.
- Αφαιρούμε υπολείμματα λιπαντικού κλπ. από επιφάνειες και τις αποστειρώνουμε.
- Αν το πάρτι γίνεται στο χώρο μας, κρατάμε τα πολύτιμα αντικείμενα ασφαλή.
- Αν κάτι πάει στραβά:
- Μεταφερόμαστε σε ήσυχο μέρος
- Ηρεμούμε το άτομο μιλώντας. Αν είναι αναίσθητο, το βάζουμε σε θέση ανάνηψης.
- Αν εμφανιστεί ψύχωση, δεν ερχόμαστε σε αντιπαράθεση! Καθησυχάζουμε και κάνουμε παρέα.
- Δεν κάνουμε υποθέσεις για τη σοβαρότητα των προβλημάτων που αντιμετωπίζονται.
- Καλούμε ασθενοφόρο – είμαστε ειλικρινή με το ιατρικό και παραϊατρικό προσωπικό.
- Η καλοσύνη είναι σέξι!

ΧΑΛΑΡΩΣΗ, ΚΑΛΟ ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΜΗ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΠΟΤΑ, ΕΠΑΡΚΗΣ ΥΠΝΟΣ ΚΑΙ, ΠΙΘΑΝΟΤΑΤΑ, ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.

ΣΚΕΦΤΟΜΑΣΤΕ ΝΑ ΠΑΡΟΥΜΕ ΡΕΡ ΤΟ ΣΥΝΤΟΜΟΤΕΡΟ ΔΥΝΑΤΟ, ΑΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ.

ΕΙΜΑΣΤΕ ΚΑΛΑ ΜΕ ΤΑ ΕΑΥΤΑ ΜΑΣ! ΟΙ ΜΟΜΦΕΣ, ΟΙ ΤΙΜΩΡΙΕΣ ΚΛΠ. ΔΕ ΒΟΗΘΟΥΝ – ΤΟ ΑΝΤΙΘΕΤΟ ΜΑΛΙΣΤΑ.

## Μείωση βλάβης μετά: αυτοφροντίδα, σεξουαλική υγεία, αλληλοφροντίδα

ΑΝ ΧΑΝΟΥΜΕ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ Η ΠΕΡΝΑΜΕ ΑΣΧΗΜΑ, Η ΒΛΕΠΟΥΜΕ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗΣ ΕΜΠΛΟΚΗΣ, ΙΣΩΣ ΖΗΤΗΣΟΥΜΕ ΒΟΗΘΕΙΑ.

ΕΞΕΤΑΖΟΜΑΣΤΕ

ΕΠΑΝΑΞΙΟΛΟΓΟΥΜΕ ΤΟ ΠΛΑΝΟ ΠΟΥ ΕΙΧΑΜΕ ΚΑΝΕΙ (ΑΠΟΚΛΙΣΕΙΣ, TRIGGER ΚΛΠ.).

ΚΡΑΤΑΜΕ ΕΠΑΦΗ, ΣΥΖΗΤΑΜΕ, ΦΡΟΝΤΙΖΟΥΜΕ ΤΟ ΕΝΑ ΤΟ ΑΛΛΟ.

ΔΙΝΟΥΜΕ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΑΝΑΡΡΩΣΗ.



# ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ



- Να λέμε συνειδητά ναι, διατηρώντας το δικαίωμα να ανακαλέσουμε το ναι ανά πάσα στιγμή.
- Αν δεν υπάρχει συναίνεση, είναι σεξουαλική επίθεση.
- Άτομα που έχουν υποστεί διακρίσεις είναι πιο πιθανό να γίνουν θύματα σεξουαλικής επίθεσης και αντιμετωπίζουν μεγαλύτερες δυσκολίες στη διαπραγμάτευση συναίνεσης.
- Ωστόσο, όταν συζητάμε το σεξ, υπάρχουν περιπτώσεις που η συναίνεση δεν είναι καθαρή, δεν είναι εύκολο να τη δώσεις ή να την ανακαλέσεις – ειδικά όταν ο στόχος είναι να χάσουμε τον έλεγχο – «συναινούμε στη μη συναίνεση».
- Το chemsex κάποιες φορές είναι μια τέτοια κατάσταση...

## ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ ΚΑΙ CHEMSEX

- Ακόμα και αν τεθούν όρια από την αρχή, οι ουσίες θολώνουν την κρίση, και αυτό δυσκολεύει το να συναινέσουμε ή να καταλάβουμε πότε δίνεται συναίνεση και πότε όχι.
- Το «ναι» δεν ισχύει όταν είναι δύσκολο, επικίνδυνο ή αδύνατο να πεις «όχι».
- Κάποιες φορές, η εμπλοκή σε μη συναινετικό σεξ συνειδητοποιείται κατά τη διάρκεια του comedown ή και μετά.
- Αυτό μπορεί να έχει πολύ κακές επιπτώσεις.

## ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ ΚΑΙ ΜΕΙΩΣΗ ΒΛΑΒΗΣ

### Πριν:

- Παίρνουμε συνειδητές αποφάσεις, τις επικοινωνούμε και τις συζητάμε.

### Κατά τη διάρκεια:

- Φροντίζουμε τα άλλα άτομα
- δε συνεχίζουμε αν δε δίνεται καθαρή συναίνεση, αν δε μπορεί να δοθεί ή αν είναι αμφίβολη (είμαστε σε εγρήγορη για K-hole ή G-hole).

### Μετά:

- Αν τα πράγματα πήγαν στραβά, το συζητάμε όταν είμαστε έτοιμα, σκεφτόμαστε την επαγγελματική βοήθεια, αποφεύγουμε την αυτομομφή.
- Βεβαιωνόμαστε ότι είναι καλά τα παρτενέρ μας!

## ΣΗΜΕΙΑ-ΚΛΕΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ 4Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

- Τα εκπαιδευόμενα θα πρέπει να καταλάβουν ότι η μείωση βλάβης στο chemsex δεν είναι μόνο μείωση βλάβης για τις ουσίες.
- Πρέπει να είναι καθαρό ότι η μείωση βλάβης ξεκινά πριν την εμπλοκή στο chemsex και συνεχίζει αφού τελειώσει, και να έχουν τα εκπαιδευόμενα μια ιδέα τι μείωση βλάβης πρέπει να εφαρμόσουν πότε.
- Τα εκπαιδευόμενα πρέπει να λάβουν έναυσμα για ποικίλες εμπλοκές στο chemsex και τις πιθανές βλάβες που ενδεχομένως ενέχει η διαθεματικότητα της εμπειρίας.
- Τα εκπαιδευόμενα πρέπει να ενημερωθούν επαρκώς για θέματα σεξουαλικής υγείας.
- Τα εκπαιδευόμενα πρέπει να κατανοήσουν ότι το chemsex έχει να κάνει σε μεγάλο βαθμό με τη σύνδεση και ότι είναι σημαντικό να το έχουν αυτό υπόψιν όταν ετοιμάζουν παρεμβάσεις μείωσης βλάβης.

## 7.2.5. ΧΤΙΖΟΥΜΕ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΦΙΛΙΚΕΣ ΠΡΟΣ ΤΑ CHEMS

Αυτό το μέρος συζητά πώς θα έπρεπε να λειτουργεί ένα άτομο ή μια υπηρεσία που παρέχει μείωση βλάβης, προκειμένου να προσφέρει υπηρεσίες που αρμόζουν στα ωφελούμενα άτομα. Κάποιες από τις κατευθυντήριες που θα αναφερθούν εδώ ίσως χρειάζονται περαιτέρω εκπαίδευση, πέρα από όσα καλύπτει το παρόν εγχειρίδιο. Είναι σημαντικό ωστόσο να αναφερθούν εδώ.

### ΣΤΟΧΟΙ

- Να είμαστε σε θέση να ενσωματώσουμε μια προσέγγιση επιβεβαιωτική στα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα στην υπηρεσία μας.
- Να ευαισθητοποιηθούμε ως προς τις δυναμικές ισχύος ανάμεσα στα άτομα που παρέχουν υπηρεσίες και στα ωφελούμενα.
- Να ευαισθητοποιηθούμε ως προς την προσέγγιση πολιτισμικής ταπεινότητας.
- Να κατανοήσουμε τη σημασία των υπηρεσιών που βασίζονται και καθοδηγούνται από την κοινότητα, και τη συμπερίληψη από ομότιμα άτομα, και να αναστοχαστούμε πώς μπορούμε να εφαρμόσουμε κάποιες από τις κατευθυντήριες.
- Να γνωρίσουμε τις αρχές παροχής υπηρεσίας σε ένα χώρο που να είναι φιλόξενος προς ποικίλα άτομα και τις ανάγκες τους.
- Να ενημερωθούμε για κάποιες δεξιότητες που ίσως είναι χρήσιμες (π.χ. κινηματοποιητική συνέντευξη, ψυχολογικές πρώτες βοήθειες και παρέμβαση σε κρίση).
- Να ενημερωθούμε για τη σημασία του αναστοχασμού και της εποπτείας σε μια υπηρεσία.

### ΒΡΕΣ ΚΑΠΟΙΟ ΠΟΥ

**1° βήμα.** Ζητάμε από τα εκπαιδευόμενα να πάρουν λίγο χρόνο (π.χ. 2 λεπτά) για να σκεφτούν ένα πράγμα, μια δεξιότητα, μια γνώση, ένα ταλέντο κλπ που εφαρμόζουν καλά στη δουλειά τους, στην καθημερινή τους ζωή, τις ακτιβιστικές τους δράσεις, όταν συναντούν ή συνδέονται με άλλα άτομα κλπ.

**2° βήμα.** Το γράφουν σε χαρτάκια σημειώσεων.

**3° βήμα.** Μαζεύουμε τα χαρτάκια, τα ανακατεύουμε και τα ξαναμοιράζουμε τυχαία στα συμμετέχοντα.

**4° βήμα.** Ζητάμε στα συμμετέχοντα να περπατήσουν στο χώρο, να μιλήσουν μεταξύ τους και να βρουν το άτομο που έχει τη δεξιότητα που είναι γραμμένη στο χαρτί που τους δόθηκε και να κρατιούνται χέρι-χέρι μέχρι το τέλος της δραστηριότητας.

Είναι χρήσιμο να έχουμε αρκετό χώρο στην αίθουσα ώστε η ομάδα να μπορεί να κινείται άνετα. Για να κάνουμε τη δραστηριότητα πιο διασκεδαστική, μπορούμε να βάλουμε να παίζει μουσική και να δώσουμε περιορισμένο χρόνο στην ομάδα για την έρευνα (5 λεπτά το πολύ για μεγάλες ομάδες). Ίσως είναι χρήσιμο να υπενθυμίσουμε στα εκπαιδευόμενα ότι θα πρέπει να συνεργαστούν και να αλληλοβοηθηθούν, αν κάποια δυσκολεύονται. Πρέπει να σημειωθεί ότι αυτή η δραστηριότητα είναι κατάλληλη για μεγάλες σχετικά ομάδες, με 10 συμμετέχοντα και πάνω.

**5° βήμα.** Αφού τελειώσει η δραστηριότητα, αφήνουμε μια στιγμή τα συμμετέχοντα να συνειδητοποιήσουν το δίκτυο που θα έχει διαμορφωθεί ανάμεσα στα συμμετέχοντα που βρήκαν το άτομο που έψαχναν, αλλά και τυχόν συμμετέχοντα που δεν το κατόρθωσαν.

**6° βήμα.** Μαζευόμαστε για να συζητήσουμε πώς ένιωσε κάθε άτομο σε αυτή τη δραστηριότητα, τι συνειδητοποίησε, πόσο σημαντική θα έβρισκαν κάθε δεξιότητα στη δουλειά τους ή κατά πόσο συνειδητοποίησαν τυχόν άλλες δεξιότητες ή ταλέντα που δε γράφτηκαν από κανένα, ή δεξιότητες που γράφτηκαν από πάνω από ένα άτομο.

<sup>30</sup>Parts that refer to energisers, self reflection experiential exercises, work in small groups etc are in pink. Parts that may be transcribed and presented on a powerpoint presentation are coloured in blue.

## ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ:

- Να ενεργοποιηθούν τα συμμετέχοντα σε περίπτωση που έχουν κουραστεί.
- Να φανεί η σημασία της ομαδικής δουλειάς και η ποικιλία δεξιοτήτων που πιθανότατα θα συμβάλουν σε μια υπηρεσία που προσφέρει μείωση βλάβης.
- Να υπογραμμιστεί η σημασία τόσο από εξειδικευμένες, όσο και από κοινωνικές δεξιότητες και γνώσεις.
- Να τονιστεί ότι οι δεξιότητες που λείπουν απαιτούν περαιτέρω αναστοχασμό, επικοινωνία και διερεύνηση σε μια υπηρεσία.

Έπειτα, τα εκπαιδευτά μπορούν να συνεχίσουν με την παρουσίαση που ακολουθεί. Αν έχουν αποφασίσει να χρησιμοποιήσουν τη δραστηριότητα που προηγήθηκε, είναι χρήσιμο να θυμηθούν να συνδέσουν τις δεξιότητες, τις γνώσεις κλπ που συζητήθηκαν στη δραστηριότητα με τις οδηγίες που δίνονται στο εγχειρίδιο.

## ΧΤΙΖΟΥΜΕ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΦΙΛΙΚΕΣ ΠΡΟΣ ΤΑ CHEMS

### ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΤΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣ ΛΟΑΤΚΙ+

- Η παροχή υπηρεσιών σε μη ετεροκανονικά ωφελούμενα δεν απαιτεί μόνο το να μην τα στιγματίζουμε.
- Χρειάζεται και να είμαστε επιβεβαιωτικά προς τον αυτοπροσδιορισμό τους, τη βιωμένη εμπειρία τους και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν.
- Είναι απαραίτητο τα άτομα που παρέχουν τις υπηρεσίες να αναστοχάζονται τις προκαταλήψεις και τα στερεότυπά τους.
- Αρχές πρακτικής επιβεβαιωτικής προς ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα (πρέπει να εφαρμοστούν και στο προσωπικό της υπηρεσίας).
  - Αναγνωρίζουμε και αποδεχόμαστε τους τρόπους που αυτοπροσδιορίζονται τα ΛΟΑΤΚΙ+ ωφελούμενα (ορολογία, αντωνυμίες κλπ.).
  - Συνειδητοποιούμε την πολυπλοκότητα και τις προκλήσεις που έγκεινται σε κάθε είδους coming out.
  - Αναγνωρίζουμε τη διαθεματικότητα των βιωμένων εμπειριών κάθε ωφελούμενου ατόμου.
  - Ενημερωνόμαστε για σημαντικές μορφές, σύμβολα, ιστορικές ημερομηνίες, κοινοτικές ομάδες.
  - Ενημερωνόμαστε για θέματα σχετικά με κάθε είδους καταπίεση και τις αρνητικές συνέπειες του μειονοτικού στρες.
  - Αναγνωρίζουμε την ανθεκτικότητα που έχει αναπτύξει κάθε ΛΟΑΤΚΙ+ άτομο και κοινότητα και είμαστε προετοιμασμένα να διευκολύνουμε την περαιτέρω ενδυνάμωσή τους.
  - Διευκολύνουμε την εξερεύνηση των εμπειριών και ταυτοτήτων που έχουν τα ΛΟΑΤΚΙ+ ωφελούμενα.

## ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΤΑΠΕΙΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΝΗΜΕΡΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΙΣΧΥΟΣ

- Η ασυμμετρία ισχύος στη σχέση παρόχου-ωφελούμενου μπορεί να δυσχεράνει την πρακτική μας.
- Πολιτισμική ταπεινότητα σημαίνει να βγούμε από τη θέση «εξειδικευμένης γνώσης» και να αναγνωρίσουμε τα όρια που επιβάλλει το γεγονός ότι οι εμπειρίες των ωφελούμενων είναι μοναδικές και δε μπορούμε να τις κατανοήσουμε πλήρως.
- Είμαστε έτοιμα να μάθουμε από τις εμπειρίες τους και να συνεργαστούμε ανάλογα με τις ανάγκες που προκύπτουν από αυτές.
- Έχουμε επίγνωση από τα όρια που επιβάλλουν οι δικές μας εμπειρίες, προνόμια, κλπ. ως άτομα που παρέχουν υπηρεσίες και τους τρόπους που ίσως παρεμποδίσουν τη δουλειά μας.

## ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΠΟΥ ΒΑΣΙΖΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ: ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

1

Εστιάζουμε σε οικολογικούς, οικονομικούς, πολιτικούς και κοινωνικούς παράγοντες που παρεμποδίζουν ή προωθούν την καλή ζωή.

3

Η διερεύνηση και η δράση μας καθοδηγείται από αρχές που αμφισβητούν την καθεστηκυία τάξη πραγμάτων, η οποία διαιωνίζει την κοινωνική αδικία και τις διακρίσεις.

2

Σεβόμαστε την ποικιλομορφία και τον αυτοπροσδιορισμό.

4

Οι παρεμβάσεις εστιάζουν σε συστήματα που προωθούν την καλή ζωή και την αυτορρύθμιση συστημάτων και κοινοτήτων, αντί για μεμονωμένους παράγοντες και πρόληψη προβλημάτων.

## ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΠΟΥ ΒΑΣΙΖΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ: ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ

- Συμμετοχή. Συμπεριλαμβάνουμε άτομα που έχουν γνώσεις από βιωμένη εμπειρία σε όλες τις πτυχές εφαρμογής της υπηρεσίας: διαχείριση, εκπαίδευση, προγραμματισμό, παροχή και αξιολόγηση.
- Αξιολόγηση αναγκών. Σχεδιάζουμε την υπηρεσία ανάλογα με τις ανάγκες κάθε πληθυσμού, στο συγκεκριμένο πλαίσιο στο οποίο θα παρέχεται, λαμβάνοντας υπόψη πώς αυτές οι ανάγκες εκφράζονται από την ίδια την κοινότητα. Η ευελιξία και η ετοιμότητα για αλλαγή είναι τρομερά σημαντικές, καθώς και το να ακολουθούμε αλλαγές στην κοινότητα.
- Αφοσίωση στην ενδυνάμωση και την αυτοδιαχείριση. Εστιάζουμε στην ανάπτυξη ανθεκτικότητας και αυτοδιαχείρισης από τα ωφελούμενα και τις κοινότητες.
- Μάχη για αλλαγή. Χρησιμοποιούμε όλα τα προνόμια και την ισχύ μας για προάσπιση των κοινοτήτων και αλλαγές στην πολιτική.

## ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΜΕΙΩΣΗΣ ΒΛΑΒΗΣ ΣΤΟ CHEMSEX

- Εστιάζουμε όχι μόνο στο να μειώσουμε τα προβλήματα, αλλά και να προωθήσουμε την καλή ζωή.
- Η σεξουαλική υγεία δεν είναι μόνο απουσία προβλημάτων, αλλά και πρόσβαση σε μια ικανοποιητική σεξουαλική ζωή.
- Προωθούμε την προσωπική ανάπτυξη και έκφραση, καθώς και τη σύνδεση με κοινότητες.
- Το να επεξεργαζόμαστε την εσωτερικευμένη ομοφοβία, τόσο τη δική μας όσο και των ωφελούμενων, είναι στην πραγματικότητα μείωση βλάβης στο chemsex.
- Δεχόμαστε χωρίς επίκριση τις πρακτικές και συμπεριφορές που θεωρούνται αντισυμβατικές.
- Είμαστε παρόντα και, σε συνεργασία με τα ωφελούμενα άτομα, εστιάζουμε στις τωρινές ανάγκες τους σχετικά με τη μείωση βλάβης, αντί να πασχίζουμε να τα πείσουμε ότι η χρήση που κάνουν είναι προβληματική.
- Υποστηρίζουμε και ενδυναμώνουμε προς μια γεμάτη, ευχάριστη ζωή με νόημα, έξω από την εμπλοκή στο chemsex.
- Η μείωση βλάβης στο chemsex θα πρέπει να περιλαμβάνεται σε υπηρεσίες που αντιμετωπίζουν τις ανάγκες με ολιστικό τρόπο (π.χ. κοινοτικές κλινικές σεξουαλικής υγείας).
- Οι νέες τεχνολογίες και εφαρμογές είναι πολύ χρήσιμες στη μείωση βλάβης για το chemsex.
- Διατηρούμε ένα ενημερωμένο δίκτυο με υπηρεσίες που δεν κάνουν μείωση βλάβης μεν, αλλά είναι πολύ πιθανό να χρειαστούν.

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΚΛΙΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

### ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΤΙΚΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ:

κατευθυντική μέθοδος που εστιάζει στο ωφελούμενο άτομο, διευκολύνει την αλλαγή επιλύοντας την αμφιθυμία και ενισχύοντας τα κίνητρα.

### ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ,

σχεδιασμένες να εφαρμοστούν κυρίως από άτομα που δεν είναι επαγγελματίες ψυχικής υγείας, με στόχο να ενδυναμώσουν, να υποστηρίξουν και να κάνουν παραπομπή σε άτομα σε κρίση.

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΓΙΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΕ ΚΡΙΣΗ:** προτού προχωρήσουμε σε μείωση βλάβης ή και παραπομπή σε ωφελούμενα σε κρίση, συχνά πρέπει πρώτα να αντιμετωπιστεί το πιο επείγον θέμα με κάποιο τρόπο – η πρώτη μας αντίδραση μπορεί να είναι ύψιστης σημασίας.

- Γενικές κατευθύνσεις (Saakvitne, 2002):

- \* Να σεβόμαστε τον τρόπο που το ωφελούμενο άτομο βιώνει ένα τραυματικό συμβάν, να επιβεβαιώνουμε την αντίδρασή του και τον τρόπο που ανταποκρίθηκε.
- \* Να παρέχουμε ενημέρωση ως προς το τι να περιμένουν, καθώς και πρόσβαση σε πληροφορίες και υπηρεσίες που ίσως φανούν χρήσιμα.
- \* Να παρέχουμε ειλικρινή σύνδεση, παρουσία και αποδοχή.
- \* Να παρέχουμε ελπίδα, λαμβάνοντας υπόψιν ότι ελπίδα είναι να δίνεις προοπτική εκεί που φάνταζε αδύνατο να υπάρξει, όχι να υποσχόμαστε ότι όλα θα πάνε τέλεια.

## ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ, ΕΠΟΠΤΕΙΑ

- Η «προθυμία να ξεβουλευτούμε» είναι απαραίτητη προϋπόθεση για μια βιώσιμη οργάνωση, υπηρεσία ή κοινότητα.
- Οι ασυνείδητες πεποιθήσεις και προκαταλήψεις, καθώς και παράγοντες όπως καταπιεστικές πολιτικές, οικονομικά προβλήματα κλπ., μπορούν να φέρουν προκλήσεις στη σκέψη μας και ακόμα και να επηρεάσουν αρνητικά τον τρόπο που λειτουργούμε.
- Η εποπτεία μπορεί να αποδειχθεί πολύ χρήσιμη για να διαχειριστούμε αυτές τις προκλήσεις.
- Η κοινοτική ψυχανάλυση μπορεί να συμβάλει για να είναι καλά η κοινότητα της υπηρεσίας και να προσφέρει πληροφορίες που συνάδουν με τις ανάγκες της.
- Ακόμα και αν τα άτομα που παρέχουν την υπηρεσία δεν επιθυμούν εποπτεία, θα πρέπει να οργανώνονται συστηματικά συναντήσεις για αναστοχασμό της ομάδας.
- Είναι σημαντικό να σκεφτούμε κάθε δυσκολία με “διοπτρική” όραση.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΦΤΙΑΞΤΕ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑ.

Σε αυτό το σημείο, ίσως είναι χρήσιμη μια ακόμα ομαδική άσκηση.

**1<sup>ο</sup> ΒΗΜΑ:** Χωρίζουμε τα συμμετέχοντα τυχαία σε μικρές ομάδες (όπως περιγράφεται στη δραστηριότητα στην 4η συνάντηση).

**2<sup>ο</sup> ΒΗΜΑ:** Ζητάμε από κάθε ομάδα να σχεδιάσει μια υπηρεσία ή παρέμβαση μείωσης βλάβης για το chemsex, προσπαθώντας να εφαρμόσει όσο γίνεται τις αρχές και τις κατευθύνσεις που περιγράφονται σε αυτή τη συνάντηση και την εκπαίδευση γενικά. Δίνουμε αρκετό χρόνο (π.χ. κάπου 40 λεπτά).

**3<sup>ο</sup> ΒΗΜΑ:** Μαζευόμαστε και ζητάμε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει την υπηρεσία ή την παρέμβασή τους και να τη συζητήσει με την ομάδα.

**4<sup>ο</sup> ΒΗΜΑ:** Παρουσιάζουμε κάποια από τα παραδείγματα που δίνονται στο πρώτο μέρος αυτού του εγχειριδίου. Προτιμούμε να παρουσιάσουμε παραδείγματα κάπως σχετικά με τις πολιτιστικές, πολιτικές, οικονομικές κλπ. συνθήκες των εκπαιδευόμενων, καθώς και υπηρεσίες που ήδη εφαρμόζουν τις ιδέες και τις προτάσεις των εκπαιδευόμενων.

### ΣΗΜΕΙΑ-ΚΛΕΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ 5Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

- Φροντίζουμε τα εκπαιδευόμενα να έχουν κατανοήσει ότι μείωση βλάβης σχετικά με το chemsex δεν είναι μόνο να γνωρίζουμε κάποιες συγκεκριμένες τεχνικές κλπ.
- Βοηθάμε την ομάδα να κατανοήσει τη σημασία όχι μόνο του τι ακούει αλλά και πώς το ακούει και πώς προσεγγίζει το υλικό που φέρουν τα ωφελούμενα.
- Εστιάζουμε στο ότι μια παραγωγική υπηρεσία βασίζεται όχι μόνο στην ατομική δουλειά, αλλά και στις δυναμικές και την εργασία της ομάδας και όλων των ατόμων που την απαρτίζουν.
- Δίνουμε ευκαιρίες στα εκπαιδευόμενα να σκεφτούν έξω από τα καθιερωμένα στο σχεδιασμό και την εφαρμογή μείωσης βλάβης.



## 7.2.6. ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Σε αυτό το σημείο μπορεί να τελειώσει η εκπαίδευση. Μιας και έχουμε φέρει σε πέρας ένα τόσο εκτεταμένο πρόγραμμα, με πολλές καινούριες πληροφορίες και δραστηριότητες, είναι σημαντικό να κλείσουμε με έναν τρόπο που προωθεί την ανασκόπηση και αξιολόγηση της εκπαίδευσης.

### ΓΙΑ ΤΟ ΚΛΕΙΣΙΜΟ, ΛΟΙΠΟΝ, ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΟΥΜΕ ΜΙΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΟΥ ΕΣΤΙΑΖΕΙ ΣΤΗΝ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ:

**1<sup>ο</sup> ΒΗΜΑ.** Δίνουμε στα εκπαιδευόμενα από ένα λευκό χαρτί και τους ζητάμε να σκεφτούν τα εαυτά τους προτού ξεκινήσουν την εκπαίδευση. Τους ζητάμε να γράψουν μια λέξη (μάλλον συναίσθημα) που δείχνει πώς ήταν στην αρχή της εκπαίδευσης. Τους δίνουμε λίγο χρόνο να σκεφτούν (ίσως 2-3 λεπτά).

**2<sup>ο</sup> ΒΗΜΑ.** Ζητάμε από τα εκπαιδευόμενα να σκεφτούν τρία πράγματα που άλλαξαν (αν άλλαξαν) ως το τέλος του προγράμματος σχετικά με (α) πώς βλέπουν το chemsex, (β) κάποια νέα γνώση που πήραν και (γ) πώς βλέπουν τα εαυτά τους. Τους δίνουμε κάποιο χρόνο (μάλλον μέχρι 10 λεπτά).

**3<sup>ο</sup> ΒΗΜΑ.** Ζητάμε από τα εκπαιδευόμενα να γράψουν ένα συναίσθημα με το οποίο φεύγουν από την εκπαίδευση. Τους δίνουμε άλλο ένα λεπτό.

**4<sup>ο</sup> ΒΗΜΑ.** Ζητάμε από τα εκπαιδευόμενα να μοιραστούν αυτά που έγραψαν. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το μπαλάκι, ώστε όλα τα συμμετέχοντα να παρουσιάσουν την ανασκόπηση τους με τρόπο που καθορίζεται από τις δυναμικές της ομάδας.

Αν χρησιμοποιήσαμε στην αρχή ένα ερωτηματολόγιο για να αξιολογήσουμε τις γνώσεις τους, μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε ξανά εδώ, ως αξιολόγηση της εκπαίδευσης. Ειδικά, είναι καλή ιδέα να μοιράσουμε ένα ερωτηματολόγιο αξιολόγησης στα εκπαιδευόμενα, είτε εκτυπωμένο είτε ηλεκτρονικά, σε μία πλατφόρμα όπως Google Docs. Χρήσιμο είναι η αξιολόγηση της εκπαίδευσης να γίνει ανώνυμα, ειδικά σε περιπτώσεις που γνωρίζετε ήδη τα εκπαιδευόμενα (π.χ. εργάζεστε στην ίδια υπηρεσία). Κάποιες χρήσιμες ερωτήσεις ίσως είναι:

1. Σε γενικές γραμμές, η εκπαίδευση ανταποκρίθηκε στις προσδοκίες μου.
2. Το άτομο που έκανε την εκπαίδευση είχε καλές γνώσεις για το chemsex και τη μείωση βλάβης στην εμπλοκή με αυτό.
3. Το εκπαιδευτό είχε επαρκείς δεξιότητες για να μεταδώσει το περιεχόμενο της εκπαίδευσης.
4. Το κλίμα της εκπαίδευσης ήταν ασφαλές και συμπεριληπτικό.
5. Μου δόθηκε αρκετός χώρος για να εκφράσω τις απορίες και τις σκέψεις μου.

Ιδανικά, τα εκπαιδευόμενα θα απαντήσουν τις παραπάνω ερωτήσεις σε μια κλίμακα από το 1 – Διαφωνώ απόλυτα, 2 – Μάλλον διαφωνώ, 3 – Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ, 4 – Μάλλον συμφωνώ, 5 – Συμφωνώ απόλυτα.

Σκεφτείτε μήπως συμπεριλάβετε και τις ακόλουθες ανοιχτές ερωτήσεις:

1. Ποιο θεωρείτε ότι ήταν το πιο δυνατό σημείο της εκπαίδευσης;
2. Τι θα μπορούσε να βελτιωθεί στην εκπαίδευση;

**Ευχαριστούμε και  
καλή επιτυχία!**

08

**Παραπομπές –  
Προτάσεις για  
περαιτέρω μελέτη**

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 – ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ, ΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΒΛΑΒΗΣ ΚΑΙ ΤΗ ΣΞΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ

Amaro, R. (2016). Taking chances for love? Reflections on love, risk, and harm reduction in a gay slamming subculture.

*Contemporary Drug Problems*, 43(3), 216–227.

<https://doi.org/10.1177/0091450916658295>

Benotsch, E. G., Lance, S. P., Nettles, C. D., & Koester, S. (2012). Attitudes toward methamphetamine use and HIV risk behavior in men who have sex with men: Methamphetamine attitudes.

*The American Journal on Addictions*, 21 Suppl 1, S35-42.

<https://doi.org/10.1111/j.1521-0391.2012.00294.x>

Blechner, M. J. (2002). Intimacy, Pleasure, Risk, and Safety: Discussion of Chevront's "High-Risk Sexual Behavior in the Treatment of HIV-Negative Patients." *Journal of Gay & Lesbian Psychotherapy*, 6(3), 27–33.

Bourne, A., Ong, J., & Pakianathan, M. (2018). Sharing solutions for a reasoned and evidence-based response: chemsex / party and play among gay and bisexual men. *Sexual Health*, 15(2), 99–101.

<https://doi.org/10.1071/SH18023>

Bowman, B., Psychogyiou, M., Papadopoulou, M., Sypsa, V., Khanna, A., Paraskevis, D., Chanos, S., Friedman, S. R., Hatzakis, A., & Schneider, J. (2021). Sexual mixing and HIV transmission potential among Greek men who have sex with men: Results from SOPHOCLES.

*AIDS and Behavior*, 25(6), 1935–1945.

<https://doi.org/10.1007/s10461-020-03123-6>

*Chemsex forum position paper*. (n.d.). Ihp.Hiv. Retrieved November 21, 2022, from

<https://ihp.hiv/chemsex-position-paper/>

Daskalopoulou, M., Rodger, A., Phillips, A. N., Sherr, L., Speakman, A., Collins, S., Elford, J., Johnson, M. A., Gilson, R., Fisher, M., Wilkins, E., Anderson, J., McDonnell, J., Edwards, S., Perry, N., O'Connell, R., Lascar, M., Jones, M., Johnson, A. M., ...

Lampe, F. C. (2014). Recreational drug use, polydrug use, and sexual behaviour in HIV-diagnosed men who have sex with men in the UK: results from the cross-sectional ASTRA study. *The Lancet. HIV*, 1(1), e22-31.

[https://doi.org/10.1016/S2352-3018\(14\)70001-3](https://doi.org/10.1016/S2352-3018(14)70001-3)

Donnadieu-Rigole, H., Peyrière, H., Benyamina, A., & Karila, L. (2020). Complications related to sexualized drug use: What can we learn from literature? *Frontiers in Neuroscience*, 14.

<https://doi.org/10.3389/fnins.2020.548704>

Drückler, S., van Rooijen, M. S., & de Vries, H. J. C. (2018). Chemsex Among Men Who Have Sex With Men: a Sexualized Drug Use Survey Among Clients of the Sexually Transmitted Infection Outpatient Clinic and Users of a Gay Dating App in Amsterdam, the Netherlands. *Sexually Transmitted Diseases*, 45(5), 325–331.

<https://doi.org/10.1097/olq.0000000000000753>

Edmundson, C., Heinsbroek, E., Glass, R., Hope, V., Mohammed, H., White, M., & Desai, M. (2018). Sexualised drug use in the United Kingdom (UK): A review of the literature. *The International Journal on Drug Policy*, 55, 131–148.

<https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2018.02.002>

Evans, K. (2019). The psychological roots of chemsex and how understanding the full picture can help us create meaningful support.

*Drugs and Alcohol Today*, 19(1), 36–41.

<https://doi.org/10.1108/dat-10-2018-0062>

Ford, J. V., Corona Vargas, E., Finotelli, I., Jr, Fortenberry, J. D., Kismödi, E., Philpott, A., Rubio-Aurioles, E., & Coleman, E. (2019). Why pleasure matters: Its global relevance for sexual health, sexual rights and wellbeing. *International Journal of Sexual Health: Official Journal of the World Association for Sexual Health*, 31(3), 217–230.

<https://doi.org/10.1080/19317611.2019.1654587>

Foucault, M. (2010). *The Birth of Biopolitics: Lectures at the Coll ge de France, 1978–1979*. St Martin's Press.

Foucault, M. (2016). *Abnormal: Lectures at the college de France, 1974-1975*. Verso Books.

Giorgetti, R., Tagliabracchi, A., Schifano, F., Zaami, S., Marinelli, E., & Busardò, F. P. (2017). When “Chems” meet sex: A rising phenomenon called “ChemSex.” *Current Neuropharmacology*, 15(5), 762–770.

<https://doi.org/10.2174/1570159X15666161117151148>

Glynn, R. W., Byrne, N., O'Dea, S., Shanley, A., Codd, M., Keenan, E., Ward, M., Igoe, D., & Clarke, S. (2018). Chemsex, risk behaviours and sexually transmitted infections among men who have sex with men in Dublin, Ireland. *The International Journal on Drug Policy*, 52, 9–15.

<https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2017.10.008>

Gruskin, S., Yadav, V., Castellanos-Usigli, A., Khizanishvili, G., & Kismödi, E. (2019). Sexual health, sexual rights and sexual pleasure: meaningfully engaging the perfect triangle. *Sexual and Reproductive Health Matters*, 27(1), 1593787.

<https://doi.org/10.1080/26410397.2019.1593787>

Hammoud, M. A., Vaccher, S., Jin, F., Bourne, A., Haire, B., Maher, L., Lea, T., & Prestage, G. (2018). The new MTV generation: Using methamphetamine, Truvada™, and Viagra™ to enhance sex and stay safe. *The International Journal on Drug Policy*, 55, 197–204.

<https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2018.02.021>

Hampel, B., Kusejko, K., Kouyos, R. D., Böni, J., Flepp, M., Stöckle, M., Conen, A., Béguelin, C., Künzler-Heule, P., Nicca, D., Schmidt, A. J., Nguyen, H., Delaloye, J., Rougemont, M., Bernasconi, E., Rauch, A., Günthard, H. F., Braun, D. L., Fehr, J., & Swiss HIV Cohort Study group. (2020). Chemsex drugs on the rise: a longitudinal analysis of the Swiss HIV Cohort Study from 2007 to 2017: Chemsex drugs on the rise in Switzerland. *HIV Medicine*, 21(4), 228–239.

<https://doi.org/10.1111/hiv.12821>

Hegazi, A., Lee, M. J., Whittaker, W., Green, S., Simms, R., Cutts, R., Nagington, M., Nathan, B., & Pakianathan, M. R. (2017). Chemsex and the city: sexualised substance use in gay bisexual and other men who have sex with men attending sexual health clinics. *International Journal of STD & AIDS*, 28(4), 362–366.

<https://doi.org/10.1177/0956462416651229>

- Hibbert, M. P., Hillis, A., Brett, C. E., Porcellato, L. A., & Hope, V. D. (2021). A narrative systematic review of sexualised drug use and sexual health outcomes among LGBT people. *The International Journal on Drug Policy*, *93*(103187), 103187.  
<https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2021.103187>
- Íncera-Fernández, D., Gámez-Guadix, M., & Moreno-Guillén, S. (2021). Mental health symptoms associated with sexualized drug use (chemsex) among men who have sex with men: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(24), 13299.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph182413299>
- Jaspal, R. (2022). Chemsex, identity and sexual health among gay and bisexual men. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(19), 12124.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph191912124>
- Knoops, L., van Amsterdam, J., Albers, T., Brunt, T. M., & van den Brink, W. (2022). Slamsex in The Netherlands among men who have sex with men (MSM): use patterns, motives, and adverse effects. *Sexual Health*.  
<https://doi.org/10.1071/sh22140>
- Lafortune, D., Blais, M., Miller, G., Dion, L., Lalonde, F., & Dargis, L. (2021). Psychological and interpersonal factors associated with sexualized drug use among men who have sex with men: A mixed-methods systematic review. *Archives of Sexual Behavior*, *50*(2), 427–460.  
<https://doi.org/10.1007/s10508-020-01741-8>
- Lim, S. H., Akbar, M., Wickersham, J. A., Kamarulzaman, A., & Altice, F. L. (2018). The management of methamphetamine use in sexual settings among men who have sex with men in Malaysia. *The International Journal on Drug Policy*, *55*, 256–262.  
<https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2018.02.019>
- Maxwell, S., Shahmanesh, M., & Gafos, M. (2019). Chemsex behaviours among men who have sex with men: A systematic review of the literature. *The International Journal on Drug Policy*, *63*, 74–89.  
<https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2018.11.014>
- Melendez-Torres, G. J., Hickson, F., Reid, D., Weatherburn, P., & Bonell, C. (2017). Findings from within-subjects comparisons of drug use and sexual risk behaviour in men who have sex with men in England. *International Journal of STD & AIDS*, *28*(3), 250–258.  
<https://doi.org/10.1177/0956462416642125>
- Ottaway, Z., Finnerty, F., Buckingham, T., & Richardson, D. (2017). Increasing rates of reported chemsex/sexualised recreational drug use in men who have sex with men attending for postexposure prophylaxis for sexual exposure. *Sexually Transmitted Infections*, *93*(1), 31.  
<https://doi.org/10.1136/sextrans-2016-052877>
- Pakianathan, M., Whittaker, W., Lee, M. J., Avery, J., Green, S., Nathan, B., & Hegazi, A. (2018). Chemsex and new HIV diagnosis in gay, bisexual and other men who have sex with men attending sexual health clinics. *HIV Medicine*, *19*(7), 485–490.  
<https://doi.org/10.1111/hiv.12629>
- Platteau, T., Pebody, R., Dunbar, N., Lebacqz, T., & Collins, B. (2019). The problematic chemsex journey: a resource for prevention and harm reduction. *Drugs and Alcohol Today*, *19*(1), 49–54.  
<https://doi.org/10.1108/dat-11-2018-0066>

Poulios, A. (2020a). Εισαγωγή στο Chemsex: Από το φαινόμενο στο υποκείμενο [An Introduction to chemsex: From the phenomena to the subject]. In N. Papathanasiou & E. O. Christidi (Eds.), *Inclusion and Resilience* (pp. 377–402). Gutenberg.

Poulios, A. (2020b). Σεξουαλικότητα και HIV: Gay και Κοινωνικώς Μεταδιδόμενα Νοσήματα [Sexuality and HIV: Gay and Socially Transmitted Diseases]. In N. Papathanasiou & E.-O. Christidi (Eds.), *Inclusion and Resilience* (pp. 342–376).

Poulios, Antonios. (2022). Chemsex: Reintroducing sexuality in the pleasure and pain of the infans. *Studies in Gender and Sexuality*, 23(3), 171–183.  
<https://doi.org/10.1080/15240657.2022.2097472>

Poulios, Antonios, Apostolidou, A., Triantafyllidou, S., Protopapas, K., Tapeinos, A., Papadopetrakis, G., Papadopoulou, M., Antoniadou, A., Psychogiou, M., & Canellopoulos, L. (2022). Sexualized drug use and chemsex: Their association with sexual health among men who have sex with men living in Greece. *International Journal of Sexual Health: Official Journal of the World Association for Sexual Health*, 34(3), 450–461.  
<https://doi.org/10.1080/19317611.2022.2045417>

Pufall, E. L., Kall, M., Shahmanesh, M., Nardone, A., Gilson, R., Delpech, V., Ward, H., & Positive Voices study group. (2018). Sexualized drug use ('chemsex') and high-risk sexual behaviours in HIV-positive men who have sex with men. *HIV Medicine*, 19(4), 261–270.  
<https://doi.org/10.1111/hiv.12574>

Rodger, A. J., Cambiano, V., Bruun, T., Vernazza, P., Collins, S., Degen, O., & Pechenot. (2019). Risk of HIV transmission through condomless sex in serodifferent gay couples with the HIV-positive partner taking suppressive antiretroviral therapy (PARTNER): final results of a multicentre, prospective, observational study. *The Lancet*, 393, 2428–2438.

Schmidt, A. J., Bourne, A., Weatherburn, P., Reid, D., Marcus, U., Hickson, F., & EMIS Network. (2016). Illicit drug use among gay and bisexual men in 44 cities: Findings from the European MSM Internet Survey (EMIS). *The International Journal on Drug Policy*, 38, 4–12.  
<https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2016.09.007>

Schroeder, S. E., Bourne, A., Doyle, J. S., Hellard, M. E., Stoové, M., & Pedrana, A. (2022). Constructing a “target population”: A critical analysis of public health discourse on substance use among gay and bisexual men, 2000-2020. *The International Journal on Drug Policy*, 108(103808), 103808.  
<https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2022.103808>

Smith, V., & Tasker, F. (2018). Gay men’s chemsex survival stories. *Sexual Health*, 15(2), 116.  
<https://doi.org/10.1071/sh17122>

Strong, C., Huang, P., Li, C.-W., Ku, S. W.-W., Wu, H.-J., & Bourne, A. (2022). HIV, chemsex, and the need for harm-reduction interventions to support gay, bisexual, and other men who have sex with men. *The Lancet. HIV*, 9(10), e717–e725.  
[https://doi.org/10.1016/s2352-3018\(22\)00124-2](https://doi.org/10.1016/s2352-3018(22)00124-2)

Stuart, D. (2019). “Chemsex: origins of the word, a history of the phenomenon and a respect to the culture.” *Drugs and Alcohol Today*, 19(1), 3–10.  
<https://doi.org/10.1108/DAT-10-2018-0058>

Tomkins, A., George, R., & Kliner, M. (2019). Sexualised drug taking among men who have sex with men: a systematic review. *Perspectives in Public Health*, 139(1), 23–33.  
<https://doi.org/10.1177/1757913918778872>



Torres, T. S., Bastos, L. S., Kamel, L., Bezerra, D. R. B., Fernandes, N. M., Moreira, R. I., Garner, A., Veloso, V. G., Grinsztejn, B., & De Boni, R. B. (2020). Do men who have sex with men who report alcohol and illicit drug use before/during sex (chemsex) present moderate/high risk for substance use disorders? *Drug and Alcohol Dependence*, 209 (107908), 107908.

<https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2020.107908>

Weatherburn, P., Hickson, F., Reid, D., Torres-Rueda, S., & Bourne, A. (2017). Motivations and values associated with combining sex and illicit drugs ('chemsex') among gay men in South London: findings from a qualitative study. *Sexually Transmitted Infections*, 93(3), 203–206.

<https://doi.org/10.1136/sextrans-2016-052695>

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 – CHEMSEX: ΣΕΞ, ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ... ΚΑΙ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ

Butler, J. (2009). Οι ψυχικές καταστάσεις της εξουσίας [The Psychic Life of Power]. *Plethron*.

Chemsex and harm reduction for gay men and other men who have sex with men. (2021, July 12). Harm Reduction International.

<https://hri.global/publications/chemsex-and-harm-reduction-for-gay-men-and-other-men-who-have-sex-with-men/>

Chemsex forum 2019 Paris. (n.d.). *Ihp.Hiv*. Retrieved November 22, 2022, from

<https://ihp.hiv/csfparis/>

Chemsex forum position paper. (n.d.). *Ihp.Hiv*. Retrieved November 22, 2022, from

<https://ihp.hiv/chemsex-position-paper/>

European Chemsex forum report. (n.d.). *IDPC*. Retrieved November 22, 2022, from

<https://idpc.net/publications/2020/04/european-chemsex-forum-report>

Foucault, M. (1984). The history of sexuality, vol.1: An introduction. *Penguin Books*.

Foucault, M. (2016). Abnormal: Lectures at the college de France, 1974-1975. *Verso Books*.

Ford, J. V., Corona Vargas, E., Finotelli, I., Jr, Fortenberry, J. D., Kismödi, E., Philpott, A., Rubio-Aurioles, E., & Coleman, E. (2019). Why pleasure matters: Its global relevance for sexual health, sexual rights and wellbeing. *International Journal of Sexual Health: Official Journal of the World Association for Sexual Health*, 31(3), 217–230.

<https://doi.org/10.1080/19317611.2019.1654587>

Freud, S. (2018). Totem and taboo: Resemblances between the psychic lives of savages and neurotics. *Franklin Classics*.

Freud, S. (2021). Civilization and its discontents (S. Moyn, Ed.; J. Strachey, Trans.). *W. W. Norton & Company*.

Gender, sexuality, sex and drugs. (2022, October 15). *Harm Reduction International*.

<https://hri.global/topics/intersectional-movements/gender-sexuality-drugs/>

Gruskin, S., Yadav, V., Castellanos-Usigli, A., Khizanishvili, G., & Kismödi, E. (2019). Sexual health, sexual rights and sexual pleasure: meaningfully engaging the perfect triangle. *Sexual and Reproductive Health Matters*, 27(1), 1593787.

<https://doi.org/10.1080/26410397.2019.1593787>

Home. (2022, October 8). *Harm Reduction International*.  
<https://hri.global/>

Lacan, J. (2014). The Mirror Stage as Formative of the Function of the I as Revealed in Psychoanalytic Experience<sup>1</sup>. In *Reading French Psychoanalysis* (pp. 97–104).

Logan, D. E., & Marlatt, G. A. (2010). Harm reduction therapy: a practice-friendly review of research. *Journal of Clinical Psychology*.  
<https://doi.org/10.1002/jclp.20669>

McDougall, J. (2002). Addiction: a psychosomatic solution. *International Congress Series. Excerpta Medica*, 1241, 345–351.  
[https://doi.org/10.1016/s0531-5131\(02\)00771-9](https://doi.org/10.1016/s0531-5131(02)00771-9)

Olievenstein, C. (1982). Η ζωή του τοξικομανή [Drugs or Life]. Pallada.

Olivienstein, C. (1987). Το μη-λεχθέν των συναισθημάτων [The Unspoken of Emotions]. Kedros.

Poulios, A. (2022). Chemsex: Reintroducing sexuality in the pleasure and pain of the infans. *Studies in Gender and Sexuality*, 23(3), 171–183.  
<https://doi.org/10.1080/15240657.2022.2097472>

Poulios, A. (2020). Εισαγωγή στο Chemsex: Από το φαινόμενο στο υποκείμενο [An Introduction to chemsex: From the phenomena to the subject]. In C. E. O. Papathanasiou N (Ed.), *Inclusion and Resilience*. (pp. 377–402). Gutenberg.

Ramprasad, A., Burnett, G. M., & Welsh, C. (2022). Harm reduction. *The Psychiatric Clinics of North America*, 45(3), 529–546.  
<https://doi.org/10.1016/j.psc.2022.04.005>

Rigoni, R., Tammi, T., Van Der Gouwe, D., & Moura, J. (n.d.). Civil Society Monitoring of Harm Reduction in Europe, 2021. *Data Report. Amsterdam, Correlation - European Harm Reduction Network*.

Sansone, A., Limoncin, E., Colonnello, E., Mollaioli, D., Ciocca, G., Corona, G., & Jannini, E. A. (2022). Harm reduction in sexual medicine. *Sexual Medicine Reviews*, 10(1), 3–22.  
<https://doi.org/10.1016/j.sxmr.2021.01.005>

Schroeder, S. E., Bourne, A., Doyle, J. S., Hellard, M. E., Stoové, M., & Pedrana, A. (2022). Constructing a “target population”: A critical analysis of public health discourse on substance use among gay and bisexual men, 2000-2020. *The International Journal on Drug Policy*, 108(103808), 103808.  
<https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2022.103808>

Webinar Series. (n.d.). *EuroNPUD*.  
<https://www.euronpud.net/webinar-series>

What is harm reduction? (2022, October 8). *Harm Reduction International*.  
<https://hri.global/what-is-harm-reduction/>

Zaltzman, N. (1979). Η αναρχική ενόρμηση [The Anarchic Drive]. *Estia*.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 – ΟΙ ΟΥΣΙΕΣ ΤΟΥ SEX; CHEMS, ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΕΙΩΣΗ ΒΛΑΒΗΣ

20142 GHB. (n.d.). CAMH. Retrieved November 28, 2022, from

<https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/ghb>

Alisauskiene, R., Løberg, E.-M., Gjestad, R., Kroken, R. A., Jørgensen, H. A., & Johnsen, E. (2019). The influence of substance use on the effectiveness of antipsychotic medication: a prospective, pragmatic study. *Nord. J. Psychiatry, 73*(4–5), 281–287.

Allerton, M., & Blake, W. (2008). The “party drug” crystal methamphetamine: *Risk factor for the acquisition of HIV. Perm. J., 12*(1), 56–58.

Anderson, A. L., Li, S.-H., Biswas, K., McSherry, F., Holmes, T., Iturriaga, E., Kahn, R., Chiang, N., Beresford, T., Campbell, J., Haning, W., Mawhinney, J., McCann, M., Rawson, R., Stock, C., Weis, D., Yu, E., & Elkashef, A. M. (2012). Modafinil for the treatment of methamphetamine dependence. *Drug Alcohol Depend., 120*(1–3), 135–141.

Anglin, M. D., Burke, C., Perrochet, B., Stamper, E., & Dawud-Noursi, S. (2000). History of the methamphetamine problem. *J. Psychoactive Drugs, 32*(2), 137–141.

Aniline, O., & Pitts, F. N., Jr. (1982). Phencyclidine (PCP): a review and perspectives. *Crit. Rev. Toxicol., 10*(2), 145–177.

Brunt, T. M., Poortman, A., Niesink, R. J. M., & van den Brink, W. (2011). *Instability of the ecstasy market and a new kid on the block: mephedrone. J. Psychopharmacol., 25*(11), 1543–1547.

Busardò, F. P., Kyriakou, C., Napoletano, S., Marinelli, E., & Zaami, S. (2015). *Mephedrone related fatalities: a review. Eur. Rev. Med. Pharmacol. Sci., 19*(19), 3777–3790.

Busardò, Francesco P., & Jones, A. W. (2015). GHB pharmacology and toxicology: acute intoxication, concentrations in blood and urine in forensic cases and treatment of the withdrawal syndrome. *Curr. Neuropharmacol., 13*(1), 47–70.

Buxton, J. A., & Dove, N. A. (2008). *The burden and management of crystal meth use. CMAJ, 178*(12), 1537–1539.

Casey, M. K., & Casey, J. N. (2019). *Helping my friend. Independently Published.*

ChemFriendly. (n.d.). Chemfriendly.No. Retrieved November 28, 2022, from

<https://chemfriendly.no/>

Chemsex booklet. (n.d.). Positivevoice.Gr. Retrieved November 28, 2022, from

[https://positivevoice.gr/wp-content/uploads/2020/10/chemsex-booklet\\_web\\_new.pdf](https://positivevoice.gr/wp-content/uploads/2020/10/chemsex-booklet_web_new.pdf)

Chemsex drugs: how to keep yourself safe. (n.d.). Changegrowlive.org. Retrieved November 28, 2022, from

<https://www.changegrowlive.org/chemsex-mephedrone-meth-GHB-GBL>

*Chemsex first aid.* (n.d.). David Stuart. Retrieved November 28, 2022, from

<https://www.davidstuart.org/chemsex-first-aid>

Clark, R. (2014, February). *Ketamine*. DanceSafe.  
<https://dancesafe.org/ketamine/>

Cocaine. (n.d.-a). Drugsand.Me. Retrieved November 28, 2022, from  
<https://www.drugsand.me/en/drugs/cocaine/>

Cocaine. (n.d.-b). S-x.Scot. Retrieved November 28, 2022, from  
<https://s-x.scot/sex-relationships/chemsex/cocaine/>

Cocaine. (2021, June). Party and Play.  
<https://partyandplay.info/for-guys/drug-info/cocaine/>

Cocaine - advice for staying safe and cutting down. (n.d.). Changegrowlive.org. Retrieved November 28, 2022, from  
<https://www.changegrowlive.org/advice-info/alcohol-drugs/cocaine-advice-harm-reduction>

Cocaine -- Friday/Monday. (2016, December). Friday / Monday.  
<https://www.fridaymonday.org.uk/drug-types/cocaine/>

Coffin, P. O., Santos, G.-M., Hern, J., Vittinghoff, E., Santos, D., Matheson, T., Colfax, G., & Batki, S. L. (2018). Extended-release naltrexone for methamphetamine dependence among men who have sex with men: a randomized placebo-controlled trial. *Addiction*, *113*(2), 268–278.

Colfax, G. N., Santos, G.-M., Das, M., Santos, D. M., Matheson, T., Gasper, J., Shoptaw, S., & Vittinghoff, E. (2011). Mirtazapine to reduce methamphetamine use: a randomized controlled trial: A randomized controlled trial. *Arch. Gen. Psychiatry*, *68*(11), 1168–1175.

Corrigan, A., & Pickering, G. (2019). Ketamine and depression: a narrative review. *Drug Des. Devel. Ther.*, *13*, 3051–3067.

Crystal Meth. (n.d.). S-x.Scot. Retrieved November 28, 2022, from  
<https://s-x.scot/sex-relationships/chemsex/crystal-meth/>

Crystal meth. (2020, October). Party and Play.  
<https://partyandplay.info/for-guys/drug-info/crystal-meth/>

Crystal meth / Tina: Chemsex support. (2020, August). 56 Dean Street.  
<https://www.dean.st/chemsex/chems-crystal-meth/>

Delic, M. (2019). Inpatient management of GHB/GBL withdrawal. *Psychiatr. Danub.*, *31*(Suppl 3), 354–356.

Dobkin, C., & Nicosia, N. (2009). The war on drugs: Methamphetamine, public health, and crime. *Am. Econ. Rev.*, *99*(1), 324–349.

Donnadieu-Rigole, H., Peyrière, H., Benyamina, A., & Karila, L. (2020). Complications related to sexualized drug use: What can we learn from literature? *Front. Neurosci.*, *14*, 548704.

Dore, G., & Sweeting, M. (2006). Drug-induced psychosis associated with crystalline methamphetamine. *Australas. Psychiatry*, *14*(1), 86–89.

Drake, L. R., & Scott, P. J. H. (2018). DARK classics in chemical neuroscience: Cocaine. *ACS Chem. Neurosci.*, *9*(10), 2358–2372.

- Drug and Alcohol Information and Support in Ireland - Drugs.ie.* (n.d.). Drugs.ie. Retrieved November 28, 2022, from <http://www.drugs.ie>
- Dybdal-Hargreaves, N. F., Holder, N. D., Ottoson, P. E., Sweeney, M. D., & Williams, T. (2013). Mephedrone: Public health risk, mechanisms of action, and behavioral effects. *Eur. J. Pharmacol.*, 714(1–3), 32–40.
- Erowid. (n.d.). *Erowid 4-Methylmethcathinone Vault : Effects.* Erowid.org. Retrieved November 28, 2022, from [https://www.erowid.org/chemicals/4\\_methylmethcathinone/4\\_methylmethcathinone\\_effects.shtml](https://www.erowid.org/chemicals/4_methylmethcathinone/4_methylmethcathinone_effects.shtml)
- EROWID. (2015). Methamphetamine dose. In *EROWID*.
- Friday / Monday.* (n.d.). Friday/ Monday. Retrieved November 28, 2022, from <https://www.fridaymonday.org.uk>
- G (ghb/gbl).* (2018, August). London Friend. <https://londonfriend.org.uk/ghb-gbl>
- Gay Men’s Sexual Health Alliance. (2022). *Crystal Meth.* Party and Play. <https://partyandplay.info/for-guys/drug-info/crystal-meth/>
- GHB.* (n.d.). Gov.au. Retrieved November 28, 2022, from <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/GHB>
- Giorgetti, R., Tagliabracci, A., Schifano, F., Zaami, S., Marinelli, E., & Busardò, F. P. (2017). When “Chems” meet sex: A rising phenomenon called “ChemSex”. *Curr. Neuropharmacol.*, 15(5), 762–770.
- GMFA - the sexual wellbeing project. (n.d.). LGBT HERO - the National Health and Wellbeing Charity. Retrieved November 28, 2022, from <http://www.gmfa.org.uk>
- Gmfa.org.* (n.d.). Gmfa.org. Retrieved November 28, 2022, from <http://www.gmfa.org>
- Guidance on the Clinical Management of Acute and Chronic Harms of Club Drugs and Novel Psychoactive Substances.* (n.d.). Neptune-clinical-guidance.co.uk. Retrieved November 28, 2022, from <http://neptune-clinical-guidance.co.uk/wp-content/uploads/2015/03/NEPTUNE-Guidance-March-2015.pdf>
- Harm reduction: Ketamine.* (n.d.). Oxfordsu.org. Retrieved November 28, 2022, from <https://www.oxfordsu.org/support/resourcehub/harmreductionketamine>
- Herie, M., Godden, T., Shenfeld, J., & Kelly, C. (n.d.). *Addiction An information guide.* Camh.Ca. Retrieved November 28, 2022, from <https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/addiction-guide-en.pdf>
- History of mephedrone.* (2015, September). TD Consultancy; TD Consultancy - Drug Training & Consultancy. <https://tonydagostino.co.uk/history-of-mephedrone/>

- Kampman, K. M. (2019). The treatment of cocaine use disorder. *Sci. Adv.*, *5*(10), eaax1532.
- Ketamine*. (n.d.). S-x.Scot. Retrieved November 28, 2022, from <https://s-x.scot/sex-relationships/chemsex/ketamine>
- Ketamine*. (2021, June). Party and Play. <https://partyandplay.info/for-guys/drug-info/ketamine/>
- Ketamine: Mild dissociative state: case report. (2017). *React. Wkly.*, *1638*(1), 131–131.
- Ketamine: Severe urinary tract dysfunction: 4 case reports. (2013). *React. Wkly.*, *1474*(1), 26–26.
- Kish, S. J. (2008). Pharmacologic mechanisms of crystal meth. *CMAJ*, *178*(13), 1679–1682.
- Kudlacek, O., Hofmaier, T., Luf, A., Mayer, F. P., Stockner, T., Nagy, C., Holy, M., Freissmuth, M., Schmid, R., & Sitte, H. H. (2017). Cocaine adulteration. *J. Chem. Neuroanat.*, *83–84*, 75–81.
- Laborit, H. (1964). Sodium 4-hydroxybutyrate. *Int. J. Neuropharmacol.*, *3*(4), 433–451.
- Lappin, J. M., Roxburgh, A., Kaye, S., Chalmers, J., Sara, G., Dobbins, T., Burns, L., & Farrell, M. (2016). Increased prevalence of self-reported psychotic illness predicted by crystal methamphetamine use: Evidence from a high-risk population. *Int. J. Drug Policy*, *38*, 16–20.
- Measham, F., Moore, K., & Newcombe, R. (2010). Tweaking, bombing, dabbing and stockpiling: the emergence of mephedrone and the perversity of prohibition. *Drugs Alcohol Today*, *10*(1), 14–21.
- Melega, W. P., Cho, A. K., Harvey, D., & Laćan, G. (2007). Methamphetamine blood concentrations in human abusers: application to pharmacokinetic modeling. *Synapse*, *61*(4), 216–220.
- Mephedrone*. (2021, March). Bristol Drugs Project. <https://www.bdp.org.uk/get-information/drugs-information/mephedrone/>
- Meredith, C. W., Jaffe, C., Ang-Lee, K., & Saxon, A. J. (2005). Implications of chronic methamphetamine use: a literature review. *Harv. Rev. Psychiatry*, *13*(3), 141–154.
- Mihaljevic, S., Department of Anaesthesiology, Reanimatology and Intensive Care Medicine, University Hospital Centre Zagreb, Zagreb, Croatia, Pavlovic, M., Reine, K., Cacic, M., Department of Psychiatry, General Hospital Bjelovar, Bjelovar, Croatia, Department of Anesthesiology and Intensive Care Medicine, Clinic for Obstetrics and Gynecology, University Clinical Hospital Centre Zagreb, Zagreb, Croatia, & Department of Cardiology, St. Antonius Hospital Kleve, Kleve, Germany. (2020). Therapeutic mechanisms of ketamine. *Psychiatr. Danub.*, *32*(3–4), 325–333.
- Morgan, C. J. A., Curran, H. V., & Independent Scientific Committee on Drugs. (2012). Ketamine use: a review: Ketamine use: a review. *Addiction*, *107*(1), 27–38.
- Morgan, C. J. A., Perry, E. B., Cho, H.-S., Krystal, J. H., & D'Souza, D. C. (2006). Greater vulnerability to the amnesic effects of ketamine in males. *Psychopharmacology (Berl.)*, *187*(4), 405–414.
- Muetzelfeldt, L., Kamboj, S. K., Rees, H., Taylor, J., Morgan, C. J. A., & Curran, H. V. (2008). Journey through the K-hole: phenomenological aspects of ketamine use. *Drug Alcohol Depend.*, *95*(3), 219–229.



- Nassar, P., & Ouanounou, A. (2020). Cocaine and methamphetamine: Pharmacology and dental implications. *Can. J. Dent. Hyg.*, *54*(2), 75–82.
- National Institute on Drug Abuse. (2021, April). *Cocaine DrugFacts*. National Institute on Drug Abuse. <https://nida.nih.gov/publications/drugfacts/cocaine>
- Nowacka, A., & Borczyk, M. (2019). Ketamine applications beyond anesthesia – A literature review. *Eur. J. Pharmacol.*, *860*(172547), 172547.
- Nuh, O. (n.d.). *Interactions between HIV treatment and recreational drugs*. *Aidsmap.com*. Retrieved November 28, 2022, from <https://www.aidsmap.com/about-hiv/interactions-between-hiv-treatment-and-recreational-drugs>
- Panenka, W. J., Procyshyn, R. M., Lecomte, T., MacEwan, G. W., Flynn, S. W., Honer, W. G., & Barr, A. M. (2013). Methamphetamine use: a comprehensive review of molecular, preclinical and clinical findings. *Drug Alcohol Depend.*, *129*(3), 167–179.
- Papaseit, E., Moltó, J., Muga, R., Torrens, M., de la Torre, R., & Farré, M. (2016). Clinical pharmacology of the synthetic cathinone mephedrone. In *Neuropharmacology of New Psychoactive Substances (NPS)* (pp. 313–331). Springer International Publishing.
- Papaseit, E., Pérez-Mañá, C., Mateus, J.-A., Pujadas, M., Fonseca, F., Torrens, M., Olesti, E., de la Torre, R., & Farré, M. (2016). Human pharmacology of mephedrone in comparison with MDMA. *Neuropsychopharmacology*, *41*(11), 2704–2713.
- Petit, A., Karila, L., Sananes, M., & Lejoyeux, M. (2013). La méphédrone : une nouvelle drogue de synthèse. *Presse Med.*, *42*(10), 1310–1316.
- Raposo Pereira, F., Zhutovsky, P., McMaster, M. T. B., Polderman, N., Vries, Y. D. A. T., Brink, W., & Wingen, G. A. (2019). Recreational use of GHB is associated with alterations of resting state functional connectivity of the central executive and default mode networks. *Hum. Brain Mapp.*, *40*(8), 2413–2421.
- Razavi, Y., Keyhanfar, F., Shabani, R., Haghparast, A., & Mehdizadeh, M. (2021). Therapeutic effects of cannabidiol on methamphetamine abuse: A review of preclinical study. *Iran. J. Pharm. Res.*, *20*(4), 152–164.
- Richards, J. R., & Laurin, E. G. (2022). Methamphetamine Toxicity. In *StatPearls [Internet]*. StatPearls Publishing.
- Riezzo, I., Fiore, C., De Carlo, D., Pascale, N., Neri, M., Turillazzi, E., & Fineschi, V. (2012). Side effects of cocaine abuse: Multiorgan toxicity and pathological consequences. *Curr. Med. Chem.*, *19*(33), 5624–5646.
- Scotton, W. J., Hill, L. J., Williams, A. C., & Barnes, N. M. (2019). Serotonin syndrome: Pathophysiology, clinical features, management, and potential future directions. *Int. J. Tryptophan Res.*, *12*, 1178646919873925.
- Shoptaw, S., Heinzerling, K. G., Rotheram-Fuller, E., Steward, T., Wang, J., Swanson, A.-N., De La Garza, R., Newton, T., & Ling, W. (2008). Randomized, placebo-controlled trial of bupropion for the treatment of methamphetamine dependence. *Drug Alcohol Depend.*, *96*(3), 222–232.
- Soria, M. L. (2021). Aspectos toxicológicos del chemsex. *Rev. esp. med. leg.*, *47*(2), 74–80.
- Spillane, J. F. (2004). Debating the Controlled Substances Act. *Drug Alcohol Depend.*, *76*(1), 17–29.
- SPRAVATO. (n.d.). Gov.au. Retrieved November 28, 2022, from <https://www.tga.gov.au/sites/default/files/auspar-esketamine-hydrochloride-210507-pi.pdf>



Super User. (n.d.). *MEPHEDRONE INFORMATION FOR HUMAN CONSUMPTION - free*. Substancemisuseresources.co.uk. Retrieved November 28, 2022, from <https://www.substancemisuseresources.co.uk/harm-reduction-information/mephedrone-information-for-human-consumption-free>

Tamura, M. (1989). Japan: stimulant epidemics past and present. *Bull. Narc.*, 41(1–2), 83–93.

*The alcohol and drug foundation*. (n.d.). Org.au. Retrieved November 28, 2022, from <https://adf.org.au/>

*The alcohol and Drug Foundation - alcohol and Drug Foundation*. (n.d.). Org.au. Retrieved November 28, 2022, from <https://adf.org.au>

*Tina and Slamming*. (2015). Idpc.net. [http://fileserv.idpc.net/library/Tina\\_and\\_Slamming\\_English\\_summary.pdf](http://fileserv.idpc.net/library/Tina_and_Slamming_English_summary.pdf)

Urbina, A., & Jones, K. (2004). Crystal methamphetamine, its analogues, and HIV infection: medical and psychiatric aspects of a new epidemic. *Clin. Infect. Dis.*, 38(6), 890–894.

*Welcome to 56 Dean Street - STI screening, PrEP and HIV services*. (2020, May). 56 Dean Street. <http://dean.st/>

Winstock, A., Mitcheson, L., Ramsey, J., Davies, S., Puchnarewicz, M., & Marsden, J. (2011). Mephedrone: use, subjective effects and health risks: Mephedrone and health risks. *Addiction*, 106(11), 1991–1996.

Winstock, A. R., Mitcheson, L. R., Deluca, P., Davey, Z., Corazza, O., & Schifano, F. (2011). Mephedrone, new kid for the chop?: Mephedrone and legal highs. *Addiction*, 106(1), 154–161.

Wood, D. M., & Dargan, P. I. (2013). *Mephedrone*. In *Novel Psychoactive Substances*. Elsevier.

Yu, S., Zhu, L., Shen, Q., Bai, X., & Di, X. (2015). Recent advances in methamphetamine neurotoxicity mechanisms and its molecular pathophysiology. *Behav. Neurol.*, 2015, 103969.

Zanos, P., Moaddel, R., Morris, P. J., Riggs, L. M., Highland, J. N., Georgiou, P., Pereira, E. F. R., Albuquerque, E. X., Thomas, C. J., Zarate, C. A., Jr, & Gould, T. D. (2018). Ketamine and ketamine metabolite pharmacology: Insights into therapeutic mechanisms. *Pharmacol. Rev.*, 70(3), 621–660.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 – ΜΕΙΩΣΗ ΒΛΑΒΗΣ ΣΤΗΝ ΕΜΠΛΟΚΗ ΜΕ ΤΟ CHEMSEX

Casey, M. K., & Casey, J. N. (2019). *Helping my friend*. Independently Published.

*ChemFriendly*. (n.d.). Chemfriendly.No. Retrieved November 28, 2022, from <https://chemfriendly.no/>

*Chemsex (aka "party and play*. (n.d.). Org.au. Retrieved December 10, 2022, from <https://cracksintheice.org.au/document/library/chemsex-and-crystal-methamphetamine-factsheet.pdf>

*Chemsex and harm reduction for gay men and other men who have sex with men*. (2022, July). Aidsactioneurope.org. [https://www.aidsactioneurope.org/sites/default/files/HRI\\_Briefing\\_Chemsex\\_July\\_2021\\_Final.pdf](https://www.aidsactioneurope.org/sites/default/files/HRI_Briefing_Chemsex_July_2021_Final.pdf)

*Chemsex booklet*. (n.d.). Positivevoice.Gr. Retrieved November 28, 2022, from [https://positivevoice.gr/wp-content/uploads/2020/10/chemsex-booklet\\_web\\_new.pdf](https://positivevoice.gr/wp-content/uploads/2020/10/chemsex-booklet_web_new.pdf)

*Chemsex drugs: how to keep yourself safe*. (n.d.). Changegrowlive.org. Retrieved November 28, 2022, from <https://www.changegrowlive.org/chemsex-mephedrone-meth-GHB-GBL>

*Chemsex tips*. (2020, August 12). 56 Dean Street. <https://www.dean.st/chemsex/chemsex-tips/>

*Cocaine*. (n.d.-a). Drugsand.Me. Retrieved November 28, 2022, from <https://www.drugsand.me/en/drugs/cocaine/>

*Cocaine*. (n.d.-b). S-x.Scot. Retrieved November 28, 2022, from <https://s-x.scot/sex-relationships/chemsex/cocaine/>

*Cocaine*. (2021, June 28). Party and Play. <https://partyandplay.info/for-guys/drug-info/cocaine/>

*Cocaine - advice for staying safe and cutting down*. (n.d.). Changegrowlive.org. Retrieved November 28, 2022, from <https://www.changegrowlive.org/advice-info/alcohol-drugs/cocaine-advice-harm-reduction>

*Cocaine – Friday/Monday*. (2016, December 9). Friday/Monday. <https://www.fridaymonday.org.uk/drug-types/cocaine/>

*Crystal Meth*. (n.d.). S-x.Scot. Retrieved November 28, 2022, from <https://s-x.scot/sex-relationships/chemsex/crystal-meth/>

*Crystal meth*. (2020, October 22). Party and Play. <https://partyandplay.info/for-guys/drug-info/crystal-meth/>

*Crystal meth / Tina: Chemsex support*. (2020, August 12). 56 Dean Street. <https://www.dean.st/chemsex/chems-crystal-meth/>

Drake, L. R., & Scott, P. J. H. (2018). DARK classics in chemical neuroscience: Cocaine. *ACS Chemical Neuroscience*, 9(10), 2358–2372.  
<https://doi.org/10.1021/acscchemneuro.8b00117>

*Drug and Alcohol Information and Support in Ireland - Drugs.ie*. (n.d.). Drugs.ie. Retrieved November 28, 2022, from <http://www.drugs.ie>

Ford, J. V., Corona Vargas, E., Finotelli, I., Jr, Fortenberry, J. D., Kismödi, E., Philpott, A., Rubio-Aurioles, E., & Coleman, E. (2019). Why pleasure matters: Its global relevance for sexual health, sexual rights and wellbeing. *International Journal of Sexual Health: Official Journal of the World Association for Sexual Health*, 31(3), 217–230.

<https://doi.org/10.1080/19317611.2019.1654587>

*Friday/Monday*. (n.d.). Friday/Monday. Retrieved November 28, 2022, from

<https://www.fridaymonday.org.uk>

*G (ghb/gbl)*. (2018, August 31). London Friend.

<https://londonfriend.org.uk/ghb-gbl>

*General tips - harm reduction*. (n.d.). Let's Talk about It. Retrieved December 10, 2022, from

<https://www.letstalkaboutit.nhs.uk/other-services/chemsex-support/general-tips-harm-reduction/>

*GMFA - the sexual wellbeing project*. (n.d.). LGBT HERO - the National Health and Wellbeing Charity. Retrieved November 28, 2022, from

<http://www.gmfa.org.uk>

Gruskin, S., Yadav, V., Castellanos-Usigli, A., Khizanishvili, G., & Kismödi, E. (2019). Sexual health, sexual rights and sexual pleasure: meaningfully engaging the perfect triangle. *Sexual and Reproductive Health Matters*, 27(1), 1593787.

<https://doi.org/10.1080/26410397.2019.1593787>

*Harm reduction: Ketamine*. (n.d.). Oxfordsu.org. Retrieved November 28, 2022, from

<https://www.oxfordsu.org/support/resourcehub/harmreductionketamine>

Herrijgers, C., Poels, K., Vandebosch, H., Platteau, T., van Lankveld, J., & Florence, E. (2020). Harm reduction practices and needs in a Belgian chemsex context: Findings from a qualitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 9081.

<https://doi.org/10.3390/ijerph17239081>

Kampman, K. M. (2019). The treatment of cocaine use disorder. *Science Advances*, 5(10), eaax1532.

<https://doi.org/10.1126/sciadv.aax1532>

*Ketamine*. (n.d.). S-x.Scot. Retrieved November 28, 2022, from

<https://s-x.scot/sex-relationships/chemsex/ketamine>

*Ketamine*. (2021, June 29). Party and Play.

<https://partyandplay.info/for-guys/drug-info/ketamine/>

*Ketamine: Mild dissociative state: case report*. (2017). *Reactions Weekly*, 1638(1), 131–131.

<https://doi.org/10.1007/s40278-017-26217-6>

*Ketamine: Severe urinary tract dysfunction: 4 case reports*. (2013). *Reactions Weekly*, 1474(1), 26–26.

<https://doi.org/10.1007/s40278-013-6625-6>

Kudlacek, O., Hofmaier, T., Luf, A., Mayer, F. P., Stockner, T., Nagy, C., Holy, M., Freissmuth, M., Schmid, R., & Sitte, H. H. (2017). Cocaine adulteration. *Journal of Chemical Neuroanatomy*, 83–84, 75–81.

<https://doi.org/10.1016/j.jchemneu.2017.06.001>

Ma, R., & Perera, S. (2016). Safer “chemsex”: GPs’ role in harm reduction for emerging forms of recreational drug use. *The British Journal of General Practice: The Journal of the Royal College of General Practitioners*, 66(642), 4–5.

<https://doi.org/10.3399/bjgp16X683029>

Mephedrone. (2021, March 24). Bristol Drugs Project.

<https://www.bdp.org.uk/get-information/drugs-information/mephedrone/>

Morgan, C. J. A., Curran, H. V., & Independent Scientific Committee on Drugs. (2012). Ketamine use: a review: Ketamine use: a review. *Addiction (Abingdon, England)*, 107(1), 27–38.

<https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2011.03576.x>

Nassar, P., & Ouanounou, A. (2020). Cocaine and methamphetamine: Pharmacology and dental implications. *Canadian Journal of Dental Hygiene*, 54(2), 75–82.

National Institute on Drug Abuse. (2021, April 8). *Cocaine DrugFacts*. National Institute on Drug Abuse.

<https://nida.nih.gov/publications/drugfacts/cocaine>

Riezzo, I., Fiore, C., De Carlo, D., Pascale, N., Neri, M., Turillazzi, E., & Fineschi, V. (2012). Side effects of cocaine abuse: Multiorgan toxicity and pathological consequences. *Current Medicinal Chemistry*, 19(33), 5624–5646.

<https://doi.org/10.2174/092986712803988893>

*Starting Out | General Recommendations*. (n.d.). Chemsexharmreduction.org. Retrieved December 10, 2022, from

<https://www.chemsexharmreduction.org/for-providers/harm-reduction/general-recommendations>

*Super User*. (n.d.). MEPHEDRONE INFORMATION FOR HUMAN CONSUMPTION - free. Substancemisuseresources.co.uk. Retrieved November 28, 2022, from

<https://www.substancemisuseresources.co.uk/harm-reduction-information/mephedrone-information-for-human-consumption-free>

*The alcohol and drug foundation*. (n.d.). Org.au. Retrieved November 28, 2022, from

<https://adf.org.au/>

*The alcohol and Drug Foundation - alcohol and Drug Foundation*. (n.d.). Org.au. Retrieved November 28, 2022, from

<https://adf.org.au>

*Tina and Slamming*. (2015). Idpc.net.

[http://fileserv.idpc.net/library/Tina\\_and\\_Slamming\\_English\\_summary.pdf](http://fileserv.idpc.net/library/Tina_and_Slamming_English_summary.pdf)

*Tools & tips*. (2020, August 12). Party and Play.

<https://partyandplay.info/for-guys/tools-tips/>

*Welcome to 56 Dean Street - STI screening, PrEP and HIV services*. (2020, May 23). 56 Dean Street. <http://dean.st/>

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 – ΧΤΙΖΟΥΜΕ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΦΙΛΙΚΕΣ ΠΡΟΣ ΤΑ CHEMS

ACON. (n.d.). <https://www.acon.org.au/>. Retrieved December 19, 2022, from <http://www.acon.org.au>

Agner, J. (2020). Moving from cultural competence to cultural humility in occupational therapy: A paradigm shift. *The American Journal of Occupational Therapy: Official Publication of the American Occupational Therapy Association*, 74(4), 7404347010p1-7404347010p7.

<https://doi.org/10.5014/ajot.2020.038067>

Amsterdam. (n.d.). English. GGD Amsterdam. Retrieved December 19, 2022, from

<https://www.ggd.amsterdam.nl/english/>

Bakker, I., & Knoop, L. (2018). Towards a continuum of care concerning chemsex issues. *Sexual Health*, 15(2), 173.

<https://doi.org/10.1071/sh17139>

Bardsley, M., Steventon, A., Smith, J., & Dixon, J. (2013). *Evaluating integrated and community-based care*. Nuffield Trust.

Barmania, S. (2022). HERO—providing support for those engaged in chemsex. *The Lancet. HIV*, 9(10), e677.

[https://doi.org/10.1016/s2352-3018\(22\)00247-8](https://doi.org/10.1016/s2352-3018(22)00247-8)

Bourne, A., Ong, J., & Pakianathan, M. (2018). Sharing solutions for a reasoned and evidence-based response: chemsex/party and play among gay and bisexual men. *Sexual Health*, 15(2), 99.

<https://doi.org/10.1071/sh18023>

Brown, E., Brown, C., Johnson, O., Inman, W., Briggs, R., Burrell, W., Theriot, R., Williams, E., & Heaston, A. (2019). Using community-based participatory research to assess the needs of HIV-related services for infected individuals in rural communities. *Journal of Community Engagement and Scholarship*, 12(1).

<https://doi.org/10.54656/jnio1504>

Carrico, A. W., Flentje, A., Gruber, V. A., Woods, W. J., Discepola, M. V., Dilworth, S. E., Neilands, T. B., Jain, J., & Siever, M. D. (2014). Community-based harm reduction substance abuse treatment with methamphetamine-using men who have sex with men. *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 91(3), 555–567.

<https://doi.org/10.1007/s11524-014-9870-y>

Chem-Safe. (2016, December 19). Chem-Safe; Energy Control.

<https://www.chem-safe.org/>

ChemSex. (2022, January 17). ChemSex; ASA associazione solidarietà AIDS.

<http://www.chemsex.it>

Chemsex.info. (2017, May 17). chemsex.info.

<https://chemsex.info/>

Chow, L., & St. John, M. S. (2021). “A difficulty in the path of psychoanalysis”: The community psychoanalysis consortium and the community consultants. *Psychoanalytic Dialogues*, 31(4), 439–449.

<https://doi.org/10.1080/10481885.2021.1926792>

- Christidi, E. O., & Papathanasiou, N. (2020). Βασικές κατευθυντήριες οδηγίες στη συμβουλευτική και την ψυχοθεραπεία με ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα [Basic guidelines in counseling and psychotherapy with LGBTI+ people]. In Nancy Papathanasiou & E. O. Christidi (Eds.), *Inclusion and Resilience* (pp. 86–140). Gutenberg.
- Crisp, C., & McCave, E. L. (2007). Gay affirmative practice: A model for social work practice with gay, lesbian, and bisexual youth. *Child & Adolescent Social Work Journal: C & A*, 24(4), 403–421.  
<https://doi.org/10.1007/s10560-007-0091-z>
- Davies, D. (1996). *Pink therapy: A guide for counsellors and therapists working with lesbian, gay and bisexual clients* (D. Davies & C. Neal, Eds.). Open University Press.
- Dávila, P. F. (2022). “Nada sobre nosotr@s, sin nosotr@s”: la Investigación Basada en la Comunidad como enfoque necesario en los estudios con poblaciones clave. *Revista Multidisciplinar Del Sida*, 10(27), 45–56.
- Drahota, A., Meza, R. D., Brikho, B., Naaf, M., Estabillo, J. A., Gomez, E. D., Vejnaska, S. F., Dufek, S., Stahmer, A. C., & Aarons, G. A. (2016). Community-academic partnerships: A systematic review of the state of the literature and recommendations for future research: Systematic review of community-academic partnerships. *The Milbank Quarterly*, 94(1), 163–214.  
<https://doi.org/10.1111/1468-0009.12184>
- El Arifeen, S., Christou, A., Reichenbach, L., Osman, F. A., Azad, K., Islam, K. S., Ahmed, F., Perry, H. B., & Peters, D. H. (2013). Community-based approaches and partnerships: innovations in health-service delivery in Bangladesh. *Lancet*, 382(9909), 2012–2026.  
[https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(13\)62149-2](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(13)62149-2)
- Everly, G. S., Barnett, D. J., & Links, J. M. (2012). The Johns Hopkins model of psychological first aid (RAPID-PFA): Curriculum development and content validation. *International Journal of Emergency Mental Health*.
- Everly, George S., Jr, Lee McCabe, O., Semon, N. L., Thompson, C. B., & Links, J. M. (2014). The development of a model of psychological first aid for non-mental health trained public health personnel: the Johns Hopkins RAPID-PFA: The Johns Hopkins RAPID-PFA. *Journal of Public Health Management and Practice: JPHMP*, 20 Suppl 5(Supplement 5), S24-9.  
<https://doi.org/10.1097/PHH.000000000000065>
- Fawcett, D. M. (2015). *Lust, men, and meth: A gay man's guide to sex and recovery*. S FL Center for Counseling and Therapy.
- Ford, J. V., Corona Vargas, E., Finotelli, I., Jr, Fortenberry, J. D., Kismödi, E., Philpott, A., Rubio-Aurioles, E., & Coleman, E. (2019). Why pleasure matters: Its global relevance for sexual health, sexual rights and wellbeing. *International Journal of Sexual Health: Official Journal of the World Association for Sexual Health*, 31(3), 217–230.  
<https://doi.org/10.1080/19317611.2019.1654587>
- Friday / Monday. (n.d.). Friday / Monday. Retrieved December 19, 2022, from <http://www.fridaymonday.org.uk>
- Garcia, D. (1990). (Sin título). *Chasqui*, 19(1), 135.  
<https://doi.org/10.2307/29740258>



- González, F. J., & Peltz, R. (2021). Community psychoanalysis: Collaborative practice as intervention. *Psychoanalytic Dialogues*, 31(4), 409–427. <https://doi.org/10.1080/10481885.2021.1926788>
- Gruskin, S., Yadav, V., Castellanos-Usigli, A., Khizanishvili, G., & Kismödi, E. (2019). Sexual health, sexual rights and sexual pleasure: meaningfully engaging the perfect triangle. *Sexual and Reproductive Health Matters*, 27(1), 1593787. <https://doi.org/10.1080/26410397.2019.1593787>
- Hettema, J., Wagner, C. C., Ingersoll, K. S., & Russo, J. M. (2014). Brief interventions and motivational interviewing (K. J. Sher, Ed.). Oxford University Press. Home. (n.d.). Org.uk. Retrieved December 19, 2022, from <http://www.tht.org.uk>
- Home. (2015, April 13). Apoyo Positivo. <https://apoyopositivo.org/>
- Home. (2021, July 9). Healthy Peers; Healty Peers. <https://healthypeers.it/>
- Home. (2022, October 25). Equality Movement. <https://equality.ge/en/home>
- Kim, K., Choi, J. S., Choi, E., Nieman, C. L., Joo, J. H., Lin, F. R., Gitlin, L. N., & Han, H.-R. (2016). Effects of community-based health worker interventions to improve chronic disease management and care among vulnerable populations: A systematic review. *American Journal of Public Health*, 106(4), e3–e28. <https://doi.org/10.2105/ajph.2015.302987>
- Lexx. (n.d.). ГО “АЛЪЯНС.ГЛОБАЛ” – Сайт громадської організації «АЛЪЯНС.ГЛОБАЛ». Net.Ua. Retrieved December 19, 2022, from <http://ga.net.ua/en/>
- Logan, L., Fakoya, I., Howarth, A., Murphy, G., Johnson, A. M., Rodger, A. J., Burns, F., & Nardone, A. (2019). Combination prevention and HIV: a cross-sectional community survey of gay and bisexual men in London, October to December 2016. *Euro Surveillance: Bulletin European Sur Les Maladies Transmissibles [Euro Surveillance : European Communicable Disease Bulletin]*, 24(25). <https://doi.org/10.2807/1560-7917.es.2019.24.25.1800312>
- London Friend - LGBT mental health & wellbeing. (2018, June 8). London Friend. <https://londonfriend.org.uk/>
- Lussier, M. T., & Richard, C. (2007). The motivational interview: in practice. *Canadian Family Physician*, 53(12), 2117–2118.
- Mainline - Home. (n.d.). Mainline.NI. Retrieved December 19, 2022, from <https://english.mainline.nl/page/home>
- Minkler, M. (2005). Community-based research partnerships: Challenges and opportunities. *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 82(2\_suppl\_2), ii3–ii12. <https://doi.org/10.1093/jurban/jti034>
- Moncrieff, M. (2018). Towards a supportive policy and commissioning environment for chemsex in England. *Sexual Health*, 15(2), 170.

<https://doi.org/10.1071/sh17188>

Page d'accueil. (n.d.). Aides.org. Retrieved December 19, 2022, from <https://www.aides.org/>

Papathanasiou, N., & Christidi, E. O. (2020). Θεωρητικό πλαίσιο. Επίδραση των διακρίσεων, μειονοτικό στρες, ψυχική ανθεκτικότητα και κοινοτική ψυχολογία [Theoretical Framework. Impact of discrimination, minority stress, resilience and community psychology]. In N. Papathanasiou & E. O. Christidi (Eds.), *Inclusion and Resilience* (pp. 29–69). Gutenberg.

Pepping, C. A., Lyons, A., & Morris, E. M. J. (2018). Affirmative LGBT psychotherapy: Outcomes of a therapist training protocol. *Psychotherapy (Chicago, Ill.)*, 55(1), 52–62. <https://doi.org/10.1037/pst0000149>

Pinkham, S., & Stone, K. (2015). *A Global Review of the harm reduction response to amphetamines: a 2015 update*. Harm Reduction International.

Pires, C. V., Gomes, F. C., Caldas, J., & Cunha, M. (2022). Chemsex in Lisbon? Self-reflexivity to uncover the scene and discuss the creation of community-led harm reduction responses targeting chemsex practitioners. *Contemporary Drug Problems*, 49(4), 434–452.

<https://doi.org/10.1177/00914509221094893>

Pollard, A., Nadarzynski, T., & Llewellyn, C. (2018). Syndemics of stigma, minority-stress, maladaptive coping, risk environments and littoral spaces among men who have sex with men using chemsex. *Culture, Health & Sexuality*, 20(4), 411–427.

<https://doi.org/10.1080/13691058.2017.1350751>

Poulios, A. (2020a). Εισαγωγή στο Chemsex: Από το φαινόμενο στο υποκείμενο [An Introduction to chemsex: From the phenomena to the subject]. In N. O. Papathanasiou & E. O. Christidi (Eds.), *Inclusion and Resilience* (pp. 377–402). Gutenberg.

Poulios, A. (2020b). Σεξουαλικότητα και HIV: Gay και Κοινωνικώς Μεταδιδόμενα Νοσήματα [Sexuality and HIV: Gay and Socially Transmitted Diseases]. In N. Papathanasiou & Christidi, E. O. (Eds.), *Inclusion and Resilience* (pp. 342–376). Gutenberg.

QTHC. (n.d.). QTHC. Retrieved December 19, 2022, from <http://www.ourhealthyeg.ca>

Race, K. (2008). The use of pleasure in harm reduction: perspectives from the history of sexuality. *The International Journal on Drug Policy*, 19(5), 417–423. <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2007.08.008>

Rahman, A., Nawaz, S., Khan, E., & Islam, S. (2022). Nothing about us, without us: is for us. *Research Involvement and Engagement*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s40900-022-00372-8>

Rubak, S., Sandbaek, A., Lauritzen, T., & Christensen, B. (2005). Motivational interviewing: a systematic review and meta-analysis. *Br J Gen Pract*, 55(513), 305–312.

Saakvitne, K. W. (2002). Shared trauma: The therapist's increased vulnerability. *Psychoanalytic Dialogues*, 12(3), 443–449. <https://doi.org/10.1080/10481881209348678>

Saakvitne, K. W., Gamble, S., Pearlman, L. A., & Lev, B. T. (2000). Risking connection: A training curriculum for working with survivors of childhood abuse. *Xvii*, 275. <https://psycnet.apa.org/fulltext/2000-08464-000.pdf>

Sexo y Drogas. (2018, October 2). ONG Stop.

<https://stopsida.org/sexo-y-drogas/>

Shubert, J., Ritchie, E. C., Everly, G. S., Fiedler, N., Williams, M. B., Mitchell, C. S., Langlieb, A. ; J., Ritchie, E. C., Everly, G. S., Fiedler, N., Williams, M. B., Mitchell, C. S., & Langlieb, A. M. (2007). A missing element in disaster mental health: behavioral health surveillance for first responders. *Int J Emerg Ment Health*, 9(3), 201–213.

Skoun. (n.d.). Facebook.com. Retrieved December 19, 2022, from

<https://www.facebook.com/Skoun.org/>

Stardust, Z., Kolstee, J., Joksic, S., Gray, J., & Hannan, S. (2018). A community-led, harm-reduction approach to chemsex: case study from Australia's largest gay city. *Sexual Health*, 15(2), 179.

<https://doi.org/10.1071/sh17145>

Substance misuse services for men who have sex with men involved in chemsex. (2015). *Public Health England*.

*Substance use treatment*. (2019, March 13). San Francisco AIDS Foundation.

<https://www.sfaf.org/services/substance-use-treatment/>

Super User. (n.d.). Accueil. Alias.brussels. Retrieved December 19, 2022, from

<https://alias.brussels/fr/>

Tervalon, M., & Murray-García, J. (1998). Cultural humility versus cultural competence: A critical distinction in defining physician training outcomes in multicultural education. *Journal of Health Care for the Poor and Underserved*, 9(2), 117–125.

<https://doi.org/10.1353/hpu.2010.0233>

testBKK. (2022, February 24). Testbkk.org; testBKK.

<https://www.testbkk.org/>

Thornicroft, G., & Tansella, M. (2003). *What are the arguments for community-based mental health care. Copenhagen: WHO regional Office for europe*.

Trinh, N.-H., Tuchman, S., Chen, J., Chang, T., & Yeung, A. (2020). Cultural humility and the practice of consultation-liaison psychiatry. *Psychosomatics*, 61(4), 313–320.

<https://doi.org/10.1016/j.psych.2020.03.002>

Ulrich, H., Grundmann, D., & Sander, D. (2020a). ChemSex: Beschreibung eines neuen Phänomens. *Ärztliche Psychotherapie und psychosomatische Medizin*, 15(2), 101–107.

<https://doi.org/10.21706/aep-15-2-101>

Ulrich, H., Grundmann, D., & Sander, D. (2020b). ChemSex: Beschreibung eines neuen Phänomens. *Ärztliche Psychotherapie und psychosomatische Medizin*, 15(2), 101–107.

<https://doi.org/10.21706/aep-15-2-101>

UmEeD – have only positive expectations. (n.d.). Hopecommunity.Pk. Retrieved December 19, 2022, from

<https://www.hopecommunity.pk>

Vasileiou, A. (2020). Οι δυναμικές ισχύος στη σχέση επαγγελματία ψυχικής υγείας – ωφελούμενου ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμου [The power dynamics in the relationship between a mental health professional and an LGBTI+ beneficiary]. In N. Papathanasiou & E. O. Christidi (Eds.), *Inclusion and Resilience* (pp. 141–152). Gutenberg.

*What is Chem Sex?* (2021, March 26). Rainbow Project.

<https://www.rainbow-project.org/what-is-chem-sex/>

Wheatley, M. J., & Kellner-Rogers, M. (1998). Bringing life to organizational change. *Journal of Strategic Performance Measurement*, 2(2), 5–13.

Yu, & Cream. (2021, August 5). *GTOWN*. Gtown.Vn.

<http://gtown.vn/>

(N.d.-a). Sexntina.Nl. Retrieved December 19, 2022, from

<http://www.sexntina.nl>

(N.d.-b). Retrieved December 19, 2022, from

<https://herokhh8f.wixsite.com/myhero>

(N.d.-c). Thorneharbour.org. Retrieved December 19, 2022, from

<https://thorneharbour.org/lgbti-health/mental-health/therapeutic-groups/>

(N.d.-d). Instagram.com. Retrieved December 19, 2022, from

[https://www.instagram.com/partybox\\_ukraine/](https://www.instagram.com/partybox_ukraine/)

(N.d.-e). Regeneracija.org. Retrieved December 19, 2022, from

<https://www.regeneracija.org/>

